

Buyer Picks ★ Frutas Villa Pepita ★ Preparando la carne perfecta

COSTCO Connection

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Ya llega el Verano

Selección de ventiladores
Elija su BBQ 2021
Deporte seguro

ABRIL - MAYO 2021



Quick & Easy
El poder de la imaginación
Los frutos rojos harán
magia en sus platos
Inauguración Garden Center

BARRACUDA

Indiana MTB

27.5"x2.10"
Cuadro 18"
Cambio Shimano Altus
21 velocidades
Unisex
#354550



Montana MTB

27.5"x2.10"
Cuadro 18"
Cambio Microshift STI
21 velocidades
Unisex
#354643





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, Sergio Ahedo, Adriana Putorti, Silvia del Pino, Marta Fernández de Soto, Carlos Ruiz, Alexa Solorzano, Alonso Vilarez, Stephanie Sloane, David Pérez, Valentina Sota, Íñigo Mate, Sheri Flies, Diego González, Juan Andrés Pérez, Jennifer Adams, Dr. Aparna Chandrasekaran, Ann Douglas, Rosanna Lee and Harley Pasternak, Rubén García, Alejandro Graiño

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Pedro Hidalgo Marín y Fco Javier Ceballos

Síguenos en



Estimado socio,

La primavera es siempre un buen momento para renovar todas las cosas maravillosas de nuestras vidas. El paisaje se alegra con las flores de los almendros y cerezos, que dan la bienvenida a la nueva estación.

A nosotros la llegada de la primavera nos ha traído la apertura de una nueva gasolinera en Las Rozas, con 24 surtidores de combustible para atenderle mejor.

También muy pronto anunciaremos la apertura de una nueva ubicación en el norte de España a principios de otoño de este año.

Espero que encuentre ideas maravillosas en esta nueva edición de Costco Connection y estén atentos, porque tendremos más novedades próximamente.

Esperamos verle pronto en una de nuestras excelentes tiendas.
Atentamente,

CARTA DE
LA DIRECTORA

Índice *Abril-Mayo 2021*

VOLUMEN 8 // NÚMERO 8

CONTENIDOS

3	Carta de la directora.	63	Proteja su piel y evite las picaduras Por AC	100	Quick & Easy.
7	Gran recogida del Banco de Alimentos Por Marta Fernández de Soto	36	Llene de color y vida su hogar gracias al Centro de Jardinería de Costco España. Por Adriana Putorti	112	Especial BBQ.
10	Elección del comprador.	40	Vivir conscientemente. Por Jennifer Adams	114	Preparando la carne perfecta. Por Rubén García
14	Sunbrella: Un mundo de telas. Por Sunbrella	46	Ideas sencillas con las que decorar la mesa del comedor Por Silvia del Pino	126	Filetes de tilapia. Por Tilapez
20	Frutas Villa Pepita Entrevista a Javier Pueo. Por Diego González	51	Deporte seguro. Por Juan Andrés Pérez Arvelo	141	Crema de almendras de Sicilia. Por Stephanie Sloane
26	Selección de BBQ 2021. Por Adriana Putorti	53	El poder de la imaginación.		
30	Ahorre dinero en energía con un ventilador. Por Carlos Ruiz	55	Desafío mundial.		
				79	¿Sabía que el sol debilita las defensas de la piel? Por AC
				81	Farm to Table
				97	Los frutos rojos harán magia en sus platos.



OttLite® wellness series

Lámpara de escritorio de carga inalámbrica con luz nocturna y pantalla digital



- Carga inalámbrica
- Puerto USB (5 V, 2,1 A)
- Pantalla digital LCD
- Tres modos de color
- Tres niveles de brillo
- Luz nocturna

OPTIMIZA TU PC SEGÚN EL USO QUE LE DES

Elige un procesador con niveles de rendimiento y potencia adaptados a tus necesidades.



IDEAL PARA:



RENDERIZACIÓN RÁPIDA EN 3D



JUEGOS CON FPS FLUIDOS



PRODUCTIVIDAD ACCELERADA



PROYECTOS DE CREACIÓN EXIGENTES

IDEAL PARA:



JUGAR A LOS JUEGOS MÁS POPULARES



CREACIÓN DE CONTENIDO RÁPIDA



MULTITAREA FLUIDA

IDEAL PARA:



EDICIÓN DE FOTOGRAFÍAS BÁSICA



STREAMING NÍTIDO EN 4K



INFORMACIÓN LEGAL Y EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES



Tecnología Thunderbolt™ 3 Te permite conectar dispositivos a tu PC a unas velocidades increíbles.³

¿NECESITAS MÁS VELOCIDAD?

¿NECESITAS UNA CONEXIÓN INALÁMBRICA MÁS RÁPIDA?

¿QUIERES TRANSFERIR DATOS MÁS RÁPIDAMENTE?

CARRO DE ACERO PLEGABLE
#1327296



Up to 85%
UV Block

Bloquea hasta el
85% de los rayos UV



READY-TO-HANG SHADE SAIL TOLDO VELA LISTO PARA COLGAR



Pre-Attached Ropes
Cuerdas ya ligadas



No Tools Required
No se requieren
herramientas



Breathable Fabric
Tejido transpirable



Rectangle 13 ft. x 7 ft.
Rectángulo 3,96 x 2,13 m

 Microsoft Surface

Conoce a la familia Surface

Destácate de lo convencional





Para los que nos gusta salirnos de lo convencional



Presentación de la plataforma Intel® Evo™

YOGA
for all of us

Smarter
technology
for all

Lenovo



Windows 10

Yoga 9i
acabado en piel

La innovación nunca había tenido tan buen aspecto

ASUS

ASUS ZenBook 14

Belleza atemporal, portabilidad sin esfuerzo

- Ultrafino y ultraligero
- Conectividad de puertos completa
- Pantalla inmersiva Nanoedge

Windows 10

Basta con una simple mirada



Laptop

Best Laptop Brand
Winner 2020

BuddyPhones®

School+



Gran recogida del banco de alimentos

por MARTA FERNANDEZ DE SOTO / JUAN MANUEL MAGDALENO

Son muchos los años que Costco ha participado con el Banco de Alimentos en la Campaña de la Gran Recogida, pero 2020 ha requerido de todos nosotros un enfoque diferente debido a la situación derivada por la pandemia de Covid-19.

A raíz de la crisis sanitaria, el Banco de Alimentos diseñó para 2020 un sistema de recogida alternativo al que veníamos utilizando hasta ahora, pasado de las donaciones "físicas" de productos comprados en nuestros centros, a un sistema de donación mediante el pago en la caja registradora, adaptándose así a las recomendaciones de seguridad contra el virus.

Enseguida nos pusimos manos a la obra y lo que a simple vista puede suponer algo sencillo, supuso la involucración de muchos empleados de distintos departamentos; informática, compras, finanzas, recursos humanos y por supuesto, almacén.

Así, creamos los códigos de barras, adaptamos la cartelería, y organizamos formaciones para que todos nuestros empleados conocieran el proyecto y pudieran darlo a conocer a nuestros socios. Sin vosotros, esta colaboración no hubiera sido posible.

Durante la semana del 16 al 22 de Noviembre nuestros centros fueron un hervidero de socios, donando de manera altruista, para hacer de esta campaña todo un logro solidario.

Donaciones de 1, 3, 5, 10 y 20€ fueron acumulándose y sumándose día tras día, hasta alcanzar la cifra de 31.024€, que el Banco de Alimentos ha destinado a comprar productos de primera necesidad.

Muchas gracias a todos por vuestra solidaridad, apoyo, y colaboración. ■



Marta Fernández de Soto
es Directora de Recursos Humanos

Del 16 al 22 de noviembre

La Gran Recogida de alimentos 2020

VOLVEMOS

CON UNA NUEVA FORMA DE DONAR

Dona en caja

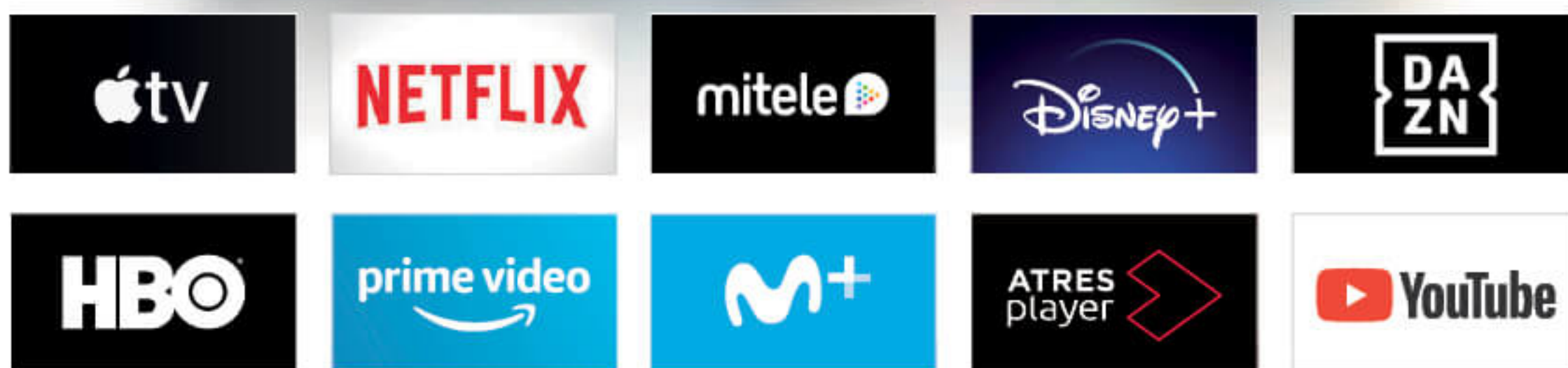
1€ 3€ 5€ 10€ 20€ o la cantidad que desees

AHORA MÁS QUE NUNCA COLABORA CON TU BANCO DE ALIMENTOS

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BANCOS DE ALIMENTOS

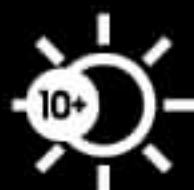
SAMSUNG

Este Smart TV para ti



Crystal UHD

Nanopartículas inorgánicas cristalinas y 16 bits que reproducen más de 1.000 millones de colores y no se degradan con el tiempo.



HDR10+

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



Función One Remote

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



Compatible con Asistentes de Voz

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



Tap View

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

¹HDR requiere luminancia basada en estándares de pruebas internas y está sujeto a cambios de acuerdo con el entorno de visualización o las condiciones específicas. ²Requiere que el dispositivo esté conectado mediante HDMI. Consultar modelos compatibles en www.samsung.com. ³Es necesario iniciar sesión en Samsung Account y utilizar una red de datos (WiFi o conexión a Internet) para poder utilizar las funciones Bixby. Bixby Voice solo reconoce ciertos idiomas y acentos/dialectos. El uso de Bixby está sujeto a condiciones de servicios y política de privacidad que tendrán que ser aceptadas por el usuario. Determinadas funcionalidades requieren el uso de servicios proporcionados y operados por terceros y su uso así como la disponibilidad podrían estar sujetos a Condiciones específicas establecidas por estos terceros.

Más información en www.samsung.com/es

SAMOA

césped artificial

Para exterior e interior durante todo el año



GRAN REALISMO • SOSTENIBLE • BAJO MANTENIMIENTO



8504079
Samoa artificial grass
2 x 4 m

Altura: 45mm. Rollo: 8m² (2x4m). Color: esmeralda, oliva. Rizado: verde y beige.



Champú y acondicionador hidratantes Kirkland Signature

El cabello es como nuestra piel y necesita mantenerse sano y cuidado con productos de primera calidad.

En nuestras tiendas podrá encontrar el champú y acondicionador marca Kirkland Signature y una vez que los pruebe descubrirá sus nuevos imprescindibles de rutina de cuidado capilar.

Están elaborados con una fórmula profesional que penetra en el cabello en profundidad en el caso del champú para hidratarlo y fortalecerlo y en del acondicionador para desenredarlo, hidratarlo y domarlo.

Ambas fórmulas contienen extractos orgánicos que respetan y protegen el color.

Además de todo esto no tienen sulfatos ni gluten, están dermatológicamente probados y son hipoalergénicos. – *Valentina Sota*



Champú Kirkland Signature #8521607 / Acondicionador Kirkland Signature #8521606

The Nomad Box / La caja Nomad

Las cajas Nomad están diseñadas y fabricadas para un uso extremo. Son las cajas de almacenamiento favoritas de los amantes de los viajes en todoterreno, miembros de expediciones, militares, campistas, pescadores, profesionales del rescate, moteros, kayakistas y deportistas de riesgo o cualquier otra actividad que pueda requerir de un buen almacenamiento.

Una solución robusta y óptima para proteger su equipo de trabajo o deportivo. Diseñadas específicamente como caja de almacenamiento para los viajes de aventura y trabajos de campo profesionales. Una verdadera caja resistente a la altura de sus necesidades.

La caja Nomad tiene una gran capacidad de apilamiento con una excelente sujeción entre cajas. Los lados rectos maximizan el espacio de almacenamiento y transmisión vertical de la carga y las esquinas reforzadas de doble pared ofrecen una resistencia máxima al apilar cargas pesadas. Su tamaño es perfecto para transportar dentro y/o encima del vehículo.

Diseñadas y fabricadas al 100% en España a base de polipropileno con aditivo de copolímero (PPC), de gran flexibilidad y alta resistencia al impacto y fractura. Este material también conserva muy bien sus características temperaturas bajo cero.

Estamos convencidos de que las Cajas Nomad van a satisfacer las necesidades de nuestros socios viajeros y profesionales más exigentes. – *David Perez Luna*



The Nomad Box / La caja Nomad #8535987

Chicken Ramen

Como parte del beneficio de ser socio de Costco uno de nuestros objetivos en el departamento de congelado es ofrecer a nuestros socios productos que, ya sea por su mayor calidad respecto a lo que actualmente hay en el mercado o porque simplemente solo se pueden encontrar en nuestras tiendas, hagan que realmente merezca la pena venir a comprar a Costco.

Una de las categorías que está creciendo fuertemente y que nosotros estamos intentando desarrollar de la mejor forma posible es la de "comida oriental". Dentro de dicha categoría, hemos lanzado un producto exclusivo que es nuestra sopa ramen. Está elaborada al estilo de la típica sopa japonesa y lleva pechuga de pollo loncheada, fideos japoneses, pak choi, setas shiitake y otras verduras variadas.

Solo requiere añadir agua y calentar en microondas sin descongelar, algo que lo hace muy práctico. Los ingredientes son 100% naturales, bajos en grasa y no son liofilizados, deshidratados o similar: es un producto "real". El formato de presentación es un pack con cuatro raciones individuales lo cual facilita más aún su consumo.

Estamos seguros de que es un producto que va a encantar a nuestros socios, solo falta que lo prueben. Además incluye un sobrecito de aceite picante por si se le quiere dar un puntito adicional a la sopa, pero cuidado con la cantidad a añadir porque es solo para los más "profesionales" del picor. Avisados quedan. – *Iñigo Maté*



Chicken Ramen #289626



Aceite de oliva Virgen Extra en Spray Olivar de Segura

En Costco nos sentimos orgullosos de nuestra categoría de aceites ya que tenemos una excepcional selección de las mejores marcas españolas y a unos precios muy atractivos. Me gustaría presentarles un producto que hemos añadido recientemente a nuestro surtido y el cual está teniendo muy buena aceptación entre nuestros socios:

El Aceite de oliva Virgen Extra de la marca Olivar de Segura. Aroma y sabor 100% español.

Envasado en un novedoso formato de 2 unidades en spray "bag on valve" de 400ml, muy versátil e ideal para dar a sus platos un toque de personalidad con un sabor tradicional y natural.

El aceite mantiene intactos su calidad y atributos en este envase de atmósfera inerte; estando aislado de la luz el aceite se conserva en perfecto estado sin perder su aroma y sabor.

Su difusión a presión mediante aire comprimido lo hace especialmente cómodo para su uso en plancha, para aromatizar carnes y pescados así como en crudo para aliñar ensaladas.

El placer de disfrutar un exquisito aceite de oliva español en un formato distinto y muy práctico. – *Alexa Solórzano*

Aceite de oliva Virgen Extra en Spray Olivar de Segura
#628378



SUNVILLA
sunvilla.com



Un hermoso estilo de vida
en relajación

Christy Lake Set
de 6 piezas
ITEM. 1902282





GET YOUR GRILL ON
ENCIENDE TU PARRILLA



**2-BURNER CAST ALUMINUM TABLE TOP GAS GRILL
PARRILLA DE GAS DE 2 QUEMADORES**

- 1683 SQUARE CENTIMETERS OF COOKING SPACE FEEDS ONE, TWO, OR A FEW
- PERFECT FOR TAKING ON THE ROAD
- 4.0 KILOWATTS OF ENERGY TO GET YOU COOKING ANYWHERE, ANYTIME
- 1683 CENTÍMETROS CUADRADOS DE ESPACIO PARA COCINAR
- PERFECTA PARA SALIR A LA CARRETERA
- 4.0 KW DE ENERGÍA PARA COCINAR EN CUALQUIER LUGAR Y EN CUALQUIER MOMENTO



**3-BURNER GAS GRILL
PARRILLA DE GAS DE 3 QUEMADORES**

- STAINLESS STEEL CONSTRUCTION LOOKS GREAT AND LASTS LONG
- CONVENIENT FOLDING SIDE SHELVES FOR CONDIMENTS AND FOOD PREPARATION
- 12.0 KILOWATTS OF ENERGY BRING THE HEAT WHEN YOU NEED IT
- LA CONSTRUCCIÓN DE ACERO INOXIDABLE SE VE MUY BIEN Y DURA
- PRÁCTICOS ESTANTES LATERALES PLEGABLES PARA CONDIMENTOS Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
- 12.0 KW DE ENERGÍA TRAE EL CALOR CUANDO LO NECESITES



**4-BURNER GAS GRILL WITH SEARING SIDE BURNER
PARRILLA DE GAS DE 3 QUEMADORES CON QUEMADOR LATERAL ABRASADOR**

- STAINLESS STEEL CONSTRUCTION FOR RELIABLE DURABILITY
- SEARING SIDE BURNER LEAVES STEAKHOUSE QUALITY SEAR MARKS
- 18.4 KILOWATTS OF ENERGY TO POWER YOU THROUGH ANY COOKOUT
- CONSTRUCCIÓN DE ACERO INOXIDABLE PARA UNA DURABILIDAD CONFIABLE
- QUEMADOR LATERAL ABRASADOR DEJA MARCAS DE CALIDAD DE ASADOR
- 18.4 KW DE ENERGÍA PARA AYUDARTE EN CUALQUIER PARRILLADA



SOJAG | DREAM BIGGER THIS SUMMER !



MARSALA
10X14

Este magnifico gazebo cuenta con un techo de acero galvanizado, un marco de aluminio a prueba de óxido y una red de malla.
Número de artículo : 1334204

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


sunbrella®
Outdoor Living

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

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



#1902355 Laguna IV Oval Daybed



Fácil Cuidado



Resistente a la Decoloración



Se Puede Limpiar con Lejía



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

Sunbrella: Un mundo de telas

por SUNBRELLA®

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

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

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

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

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

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

El extraordinario diseño y el rendimiento de Sunbrella® han mantenido

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





Tommy Bahama®



Tommy Bahama Silla Playa Alta Hi-Boy #2000995



Tommy Bahama Nevera con ruedas 64,6L #1356878



Tommy Bahama Silla Playa #2000998



Tommy Bahama Sombrilla de Playa #1327204





-flower-



Todo para tu huerto y jardín

PQS

Todo lo necesario para el perfecto mantenimiento de su piscina



PQS Piscinas y Consumo SA. Fabricante de productos químicos desde 1965 | www.pqs.es

VANLINT_{BV}
PLANTS & MORE®





ShedRain®

Samsonite®
WE CARRY THE WORLD



#751852 SAMSONITE Mochila Business Modern Utility

Entrevista a Javier Pueo

Hoy hablamos de Frutas Villa Pepita y estamos con su director Javier Pueo para que nos acerque a su actividad y que nuestros socios conozcan a un proveedor clave

por DIEGO GONZÁLEZ



Cofita es un pueblo en la montaña de Huesca de setenta habitantes, todos ya muy mayores y con pocos niños. La montaña es agreste y vivir en ella sin pedir ayuda, implica inteligencia, compromiso y una visión a largo plazo para lograr vivir en armonía con la naturaleza.

La empresa nace hace 50 años en las faldas del Pirineo Aragonés. La torre del pueblo llamada "Villa Pepita" debe su nombre a la madre de la familia, Pepita. Y pepita son también las manzanas y las peras. Pareciera que el destino ha querido que sean estos los productos más idóneos para el cultivo en sus tierras, tierras bende-

cidas con unas condiciones climáticas excepcionales y regadas con el agua del río Cinca y dos canales y acequias de riego histórico. El río Cinca crea una abertura en los montes que permite la entrada de aire frío proveniente de la sierra de Guara, de gran altitud, lo que genera fuertes corrientes y cambios térmicos de



Manzana Fuji ecológica

más de 25 grados entre el día y la noche. Esto, aderezado con más de trescientos días de sol y lluvia escasa, hacen de esta tierra la más idónea para el cultivo de los frutales de pepita.

Frutas Villa Pepita cuenta hoy con un equipo de más de sesenta colaboradores que diariamente dan vida a Cofita y que están orgullosos de su origen, de vivir de la naturaleza y de cuidar de ella.

Javier, ¿Cuánto ha crecido vuestra empresa en los últimos años y qué proyectos tenéis a futuro?

En los últimos años la preocupación por la salud de los consumidores que buscan productos de calidad producidos de forma sostenible está dando "fruto". Desde el 2017 hemos triplicado nuestras ventas, tanto para el mercado nacional como para la exportación. Nosotros no queremos ser los más grandes. Queremos tener el mejor producto para los consumidores y queremos devolver a la naturaleza lo que nos da.

¿Cómo ha sido su trayectoria con Costco España?

Es un sueño hecho realidad. Los que nos dedicamos a trabajar para supermercados sabemos muy bien qué busca cada

cadena. Costco valora la calidad y busca un producto sabroso, sano y sostenible. Costco es muy exigente pero valora el trabajo del agricultor y potencia la prosperidad y equidad de la cadena de valor agroalimentaria, además nos sentimos muy bien tratados y como segundo mayor retailer del mundo que es, nos abre las puertas a la exportación y a perseguir la mejora continua.

¿Cómo contribuye el socio de Costco para que el valor añadido repercuta en el agricultor?

Nosotros somos productores, agricultores. Vivimos de la montaña, de sus aguas y del campo. Deseamos una cadena de valor agroalimentaria que genere prosperidad para todos sus integrantes y equidad en el reparto del valor añadido. Como agricultores necesitamos un precio estable y justo por nuestro trabajo y recibir los pagos en un plazo de 30 días. Esto nos facilita la planificación económica.

Las inversiones en campo son muy elevadas y se tarda de tres a cinco años en empezar a tener cosechas rentables. Pero no hay que olvidarse que la incertidumbre climatológica es elevada y que la inversión en agricultura conlleva muchos

riesgos, por eso necesitamos clientes como Costco que nos exijan calidad pero nos den seguridad.

¿Cuáles son los valores de Villa Pepita?

Queremos crear una empresa próspera, que genere puestos de trabajo de calidad para que así logremos atraer familias jóvenes al campo y poblar nuestras tierras. Abogamos por una economía más integradora y que permita devolver a la naturaleza lo que nos da.

Somos conscientes de la interdependencia de cualquier ecosistema y de nuestro impacto, por ello estamos firmemente comprometidos con las iniciativas y alianzas que nos impulsen a lograr el mayor y mejor impacto posible.

¿Qué parámetros influyen en la calidad de vuestro producto?

Creemos que la calidad del producto se define por ser atractivo, sabroso, saludable y sostenible, y trabajamos duro para maximizar estos parámetros.

Pensamos que hoy en día muchos productos hortofrutícolas no saben a nada y queremos que el socio note el "umami". Después de comer nuestra manzana o pera, el sabor tiene que permanecer 20 o



Manzana Golden ecológica

30 minutos en boca y eso se consigue con el equilibrio del crocante, el dulzor, la jugosidad y el perfume. El atractivo de la fruta también tiene que ser visual, con un calibre grande, mucho color y brillo -nosotros no le añadimos ceras- y una piel lisa y fina.

Para alcanzar estos parámetros de calidad hacen falta dos ingredientes principales: la región y el amor al cultivo del huerto, que es un arte. Damos prioridad a la calidad del producto sobre el volumen, por eso producimos cincuenta y cinco mil kilos de fruta por hectárea, en vez de los ochenta mil kilos habituales. Esta menor explotación hace que los minerales de la tierra se potencien en cada fruto y que el calibre o tamaño de cada pieza sea mayor. El regar con agua pura del río (no depurada) y el recolectar de forma manual garantizan el mejor cuidado del fruto. Dejar madurar el producto en el árbol y no en cámaras aseguran que el dulzor y los perfumes naturales permanezcan en el fruto.

Además, la orientación de las plantaciones al norte-sur maximiza un número de horas de sol acumuladas en cada fruta. Cada detalle es de suma importancia.

¿Qué políticas de innovación se llevan a cabo en Frutas Villa Pepita?

Hemos realizado ya tres proyectos de innovación junto a la Universidad de Zaragoza, financiados por el Ministerio de Ciencia e Innovación. Tratamos de cultivar

el mejor producto del mercado, desarrollando variadas técnicas de cultivo para asegurar cosechas sin tratamientos químicos ni pesticidas y con un sabor y un atractivo alcanzado de manera natural.

¿Por qué habéis enfocado vuestra producción ecológica sobre la convencional? ¿Qué ventajas supone para el agricultor, el consumidor y el medioambiente?

Queremos liderar la categoría de productos de pepita y sentar los nuevos parámetros de calidad en el mercado. Pensamos que el ecológico será el nuevo estándar a seguir en los próximos cinco años y a su vez, nuestros productos son de residuo cero, sin aditivos químicos, ecológicos o biodinámicos; entendemos que volver a producir de manera más natural y enfocados más en la calidad y menos en lo cuantitativo es la única manera de ofrecer al socio un producto fiable para la salud.

Para los agricultores producir en ecológico supone preservar la fertilidad de la tierra a largo plazo. Para el medioambiente supone una mayor biodiversidad y huellas neutras de carbono entre otros aspectos.

¿Qué medidas de sostenibilidad estáis aplicando? ¿Estáis intentando adaptar su empresa hacia un uso más responsable de los recursos hídricos, energéticos, envases, etc.?

Entendemos la sostenibilidad como generar valor a largo plazo para todos los grupos de interés (colaboradores, agricultores, socios, accionistas, sociedad y medioambiente) con el menor impacto ambiental. Por ello nos hemos alineado a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Por ejemplo: en el caso de la sostenibilidad medioambiental colaboramos con SFS-Sustainable Food Systems desarrollando políticas activas de biodiversidad, fertilidad de suelo, despilfarro alimentario y huella neutra.

¿Cuál cree usted que es la tendencia hoy en día en la industria de la fruta y la verdura?

Creemos que el futuro pasa por hacer más transparente la cadena de valor agroalimentaria y pensamos que la tecnología nos ayudará a conseguirlo, también a ser más eficientes en los cultivos y en las operaciones de suministro, con los riesgos que conlleva: Habrá agricultores que no puedan modernizarse y abandonen por ello su vida en el campo.

Nosotros confiamos en que los consumidores demandarán productos con sabores naturales, que demanden artes de cultivo de residuo cero y ecológicos, que nos exijan y que esto suponga una mayor calidad y competitividad del sector. ■



Lentillas diarias Premium



Practicidad

Las Lentillas Kirkland* diarias® son fáciles de usar y no necesitan ni limpiarse ni guardarse, por lo que nada te frenará.



Comodidad

La tecnología Aquaform® Technology retiene el agua en la lente para contribuir a una comodidad duradera.



Salud

El hidrogel de silicona es un avanzado material para tus lentillas con un alto paso de oxígeno que ayuda a mantener tus ojos blancos y saludables.



Visión

Excelente corrección de la visión con el sistema Aberration Neutralising System™ y con la tecnología Optimised Toric Lens Geometry™ para disfrutar de una visión clara para miopías e hipermetropías.

Revisiones gratuitas en nuestra óptica para nuestros socios

*Este producto cumple con la normativa

INSPIRE

TRÁETE EL
GIMNASIO A CASA

95.2 kg / 210lb
set de mancuernas
de goma con soporte



#2621062 Disponible en tu tienda habitual

Old **BAHAMA BAY**

8525787

ALL TERRAIN FOLDING CART

- Great gear hauler for any terrain
- Compact folding design makes transportation easy
- Features a convenient chair hanger, large mesh bag, cooler, and umbrella holder
- Cooler can be disconnected and used separately

CARRITO PLEGABLE TODO TERRENO

- Remolcador ideal para transportar equipo en todo terreno
- Diseño plegable de manera compacta para facilitar el transporte
- Cuenta con un conveniente gancho para silla, bolsa grande de malla, hielera y soporte para paraguas
- La hielera puede desconectarse y usarse por separado

Old Bahama Bay® es una marca registrada por ©Westfield Outdoors Copyrighted 2021
Old Bahama Bay® is a registered trademark by ©Westfield Outdoors Copyrighted 2021
8675 Purdue Rd. Indianapolis, IN 46268 · 1-877-579-1550

CORE
EQUIPMENT

Your new home away from home
Tu nuevo hogar lejos del hogar



12 Person
Straight Wall Cabin Tent
Tente à parois verticales pour
12 Personnes



6 Person
Block Out Tent
Tente à technologie Block Out pour
6 Personnes

**BLOCK
OUT
TECHNOLOGY**



Hybrid
Sleeping Bag
Híbrido
Saco De Dormir



MASTERBUILT®

EST. 1973



#1900677 Smoke Hollow Barbacoa de Carbón

Selección de BBQ 2021

¡No hay nada como el olor y el sabor de una fantástica barbacoa para marcar el comienzo de la primavera! Desde Costco España hemos ampliado nuestra selección de barbacoas para esta temporada, y se ha elaborado una guía para ayudarle a elegir la opción más adecuada. Asegúrese de revisar nuestra selección lo antes posible, ya que estos artículos sólo estarán disponibles hasta agotar existencias.

Por ADRIANA PUTORTI

C Elegir una parrilla es algo extremadamente personal, con tantas opciones a considerar en términos de espacio, tipo de conducción de calor, diseño, material de construcción, etc. Comencemos con nuestra selección de parrillas a gas. En cuanto a velocidad y eficiencia no hay nada como una barbacoa de gas. Con la parrilla precalentada, la

comida puede estar lista en tan solo 15 minutos, ya que la distribución del calor es directa y constante, lo que las convierte en una elección perfecta para aquellos que quieren disfrutar de un excelente sabor a barbacoa sin complicaciones.



NEXGRILL Revelry 4 Burner Gas BBQ

Esta barbacoa de precio increíble viene equipada con 4 fuegos y un quemador lateral de cerámica. Cada uno de los 4 fuegos tiene 12.000 BTU de potencia y el quemador lateral 15.000 BTU. Fabricada en acero inoxidable de grado 304 y 430, esta parrilla es resistente al óxido y la corrosión, y extremadamente resistente al calor. Tiene un área de cocción primaria de 2901 cm² y rejillas de cocción de hierro fundido recubiertas de porcelana de alta resistencia de 11 mm. También viene con una rejilla de calentamiento de alambre de porcelana de 1061 cm² y un área de quemado lateral de 748,1 m². Se incluye una cubierta a medida para un fácil cuidado y almacenamiento y una bandeja de grasa extraíble para una fácil limpieza. Las válvulas de gas de energía dual también facilitan el cambio de propano a gas natural. #1900635. Oferta similar de 3 quemadores: #1486913 NEXGRILL 3 BURNER

WEBER Spirit Original E310

Esta impresionante barbacoa de 3 fuegos tiene todo lo que esperarías de la calidad sin concesiones de Weber. 2700 cm² de espacio para cocinar, mesitas de metal, almacenamiento, sistema de encendido electrónico Crossover, parrillas de cocción de hierro, y tapa vitrificada.



Ahora revisemos nuestra línea de parrillas de carbón. Aunque su tiempo de preparación es más largo, el sabor que se logra con las barbacoas de carbón es indiscutible. Desde las de precio asequible hasta las últimos modelos, aquellos que buscan disfrutar de un día de barbacoa con una cerveza fría en la mano encontrarán que esta selección tiene algo para todos.



LOUISIANA GRILLS Kamado BBQ
La icónica Louisiana Grills Kamado BBQ es un símbolo por derecho propio. Esta parrilla de carbón de cerámica de 24" (60 cm) elevará sus barbacoas al siguiente nivel. Ofreciendo 5 estilos de cocción versátiles en 1, esta barbacoa le permitirá: hornear, asar, dorar, asar a la parrilla y a la brasa sus comidas. Más de 4271 cm² de espacio para cocinar en dos parrillas de hierro fundido en niveles la hacen ideal para reuniones (cuando las reuniones se permitan una vez más) y cenas rápidas y fáciles. Equipada con 2 estantes laterales plegables, ruedas giratorias para facilitar la movilidad y amortiguadores superior e inferior para controlar la temperatura, esta barbacoa revolucionará su menú de verano y agregará un tema de conversación a su patio trasero.

MASTERBUILT Smoke Hollow Premium BBQ
Si está buscando experimentar la auténtica barbacoa en su jardín, Smoke Hollow no le defraudará. Esta barbacoa de carbón premium de 91 cm ofrece 3780 cm² de espacio para cocinar. La rejilla para cocinar es de hierro fundido esmaltado y cuenta con un mango de fácil elevación para cargar carbón. Se limpia fácilmente gracias a su canasta de cenizas deslizable. El control de temperatura será fácil con la canasta de carbón ajustable y los controles de tiro.



WEBER Kettle E5730
La original Weber de carbón siempre será un clásico. Con 57 cm de diámetro y 2342 cm² de espacio para cocinar, esta barbacoa cubrirá cualquier necesidad que pueda tener. El Sistema de Limpieza One Touch y las funciones Grill y Asar a baja temperatura la diferencian del resto de barbacoas.



Y, por último, para un sabor verdaderamente original al aire libre, hemos ampliado nuestro surtido de cocina de leña:

LOUISIANA GRILLS Vertical Pellet Smoker
La parrilla de pellet es una tradición estadounidense que está ganando popularidad en todo el mundo. Las texturas logradas con la cocción lenta y la infusión de sabores que aporta una parrilla de pellet son diferentes a las de cualquier otra barbacoa. Por estos motivos, estamos muy emocionados de presentarles esta parrilla vertical de pellets de madera. Cargada con 6 parrillas de cocción y una tolva de 27 kg que proporciona hasta 35 horas de tiempo de cocción, este ahumador le dará resultados profesionales sin salir de casa. También viene con una funda y un termómetro para carne. #1900777



Outdoor Fireplace Booking Grill
Puede usarla como chimenea al aire libre, como parrilla para cocinar ¡o como ambas al mismo tiempo! Esta fantástica pieza se puede usar todo el año ya que su versatilidad y construcción la hacen segura y fácil de utilizar, independientemente de cómo se quiera usar. Equipada con parrilla de hierro fundido posicionable, malla de protección contra chispas y puerta mosquitera, esta elegante edición impresionará una y otra vez. #1902468



Esperamos que estas opciones se ajusten a sus necesidades y que disfruten la temporada de barbacoas de este año. ■

LIFETIME



Almacenamiento
Al Aire Libre

Artículos
Deportivos

Comedor
Al Aire Libre



Caseta De Jardin
(2.43 m x 3.04 m)
ITM/ART 1900782



Vertical Caseta
(1.36 m x .69 m)
ITM/ART 1500001



Horizontal Caseta
(1.91 m x 1.08 m)
ITM/ART 1900680



Baul De Terraza
(567 litros)
ITM/ART 1031663



Mesa De Picnic
(1.83m)
ITM/ART 1902245



Portátil Ajustable De Baloncesto
(Policarbonato De 52 Pulgadas/1.32 m)
ITM/ART 1088256

El nuevo ventilador de techo Hunter Claudette de 132cm, con acabado níquel pulido, captura el estilo de la década de 1920 de una manera clásica y elegante, dando el último toque de formalidad a cualquiera de sus espacios interiores.

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 **Claudette 132cm**

Este año, Hunter celebra su 135 aniversario, cumpliendo más de un siglo liderando la industria de los ventiladores de techo. Todo una historia destacándose por su calidad, diseño y tecnología, haciendo de cada espacio un mejor lugar para vivir.

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 26°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 (Roble Gris Claro / Roble Desgastado)
- Para espacios interiores alrededor de 37m²
- Motor ultra-silencioso
- Incluye control remoto
- Incluye tubos de extensión de 5.1cm y 10.2cm
- Montaje de tres posiciones: Estándar, Bajo o Inclinado.
- Garantía de motor Hunter de por vida

Hunter

Ahorre dinero en energía con un ventilador

Como todos los años, Costco selecciona una colección de ventiladores sobradamente capaces de satisfacer las expectativas de nuestros socios de cara a la llegada del calor y las altas temperaturas.

Por CARLOS RUIZ

La llegada del calor es una de las épocas más deseadas del año para la mayoría pero conviene recordar que una exposición prolongada a temperaturas ambientales altas puede generar desequilibrios en la respuesta de nuestro sistema termorregulador, pudiendo llegar incluso a alterar algunas de nuestras funciones vitales y a generar incluso envejecimiento fisiológico prematuro si nuestro cuerpo no es capaz de compensar las variaciones de la temperatura corporal. Especial atención requieren nuestros mayores y niños, personas todas ellas más sensibles a estos cambios de temperatura y, por consiguiente, más vulnerables a sus efectos nocivos.

Como no puede ser de otra manera, nuestra selección se realiza tras un profundo estudio de las numerosas opciones presentes en el mercado, en el cual se analizan, se prueban y finalmente se seleccionan aquellos que se consideran las mejores opciones para nuestros socios, poniendo el foco en la calidad y las prestaciones de los mismos.



Dyson TP02 Pure Cool

Nos encanta Dyson: Lo tiene todo, es bello y elegante, muy potente, con acabados de calidad, alta durabilidad, resistente, y queda bien en todas las estancias del hogar. Este modelo es un modelo 2 en 1, siendo purificador y también ventilador. Se trata del modelo más icónico de la marca y a la larga lista cualidades de este producto, hay que añadir también que dispone de funcionalidad "smart" y filtros Hepa que capturan y filtran el 99.97% de los alérgenos, bacterias y microorganismos que se encuentren en el ambiente. Viene con mando a distancia y se puede activar su funcionalidad a través de Alexa. Este purificador/ventilador es muy potente, siendo capaz de mover 410 litros/segundo a través de un movimiento oscilatorio de hasta 180°. Lo tiene todo para ayudarte a que tu hogar sea un espacio con aire siempre limpio, fresco y saludable.

Este purificador mide 102 cm de altura y dispone de una base de apoyo circular de 19 cm de diámetro. #8537740

Iris Woozo ventilador PCF-SC15T

¡Nos encanta Woozoo! Es un ventilador que cubre todas nuestras expectativas; es potente, silencioso, versátil, compacto y con un diseño que enamora a primera vista. Dispone de 5 niveles de potencia, tiene oscilación multidireccional, tiene temporizador, mando a distancia y puede llegar a cubrir un área de hasta 30m2, siendo capaz de generar flujo de aire hasta 25 metros de distancia a través de su motor de 38 W de potencia.

Este ventilador mide 29 cm de altura y tiene una superficie circular de apoyo de 21 cm de diámetro. #8522100





Tristar Nebulizador VE-5887

Mucho más que un ventilador, se trata de un nebulizador capaz de refrescar entornos altamente calurosos, generando un flujo de aire húmedo controlado que es percibido como una brisa refrescante. Este nebulizador es también un ionizador de aire que proyecta iones negativos para generar una atmósfera interior más agradable especialmente para aquellas persona que padecen asma o enfermedades respiratorias. Tiene un potente motor de 95W, un depósito con capacidad para 1.8 litros de agua y un diámetro de cabezal del ventilador de 40 centímetros. Por supuesto, se puede controlar con mando a distancia y dispone de temporizador y ajustes de flujo regulable según la necesidad.

Este nebulizador mide 132 cm de altura, 40 cm de ancho y 46 cm de profundidad.
#8512828



Bionaire Torre ventilación BTF01

Este ventilador de torre es una siempre una opción elegante, versátil y potente para cubrir las necesidades de cualquier estancia en los meses estivales, ya que es gracias a sus 40W de potencia es capaz de generar un caudal de aire de 253m³/h, modulando gracias a sus tres velocidades y pudiéndose temporizar según nuestras necesidades.

Este ventilador de torre mide 94.8 cm de altura, 15.3 de ancho y 17 cm de profundidad.
#8508394

Los productos seleccionados este año son:

Princess Smart Torre calefactor/ventilador

Diseño de lujo y funcionalidad 2 en 1 única en el mercado. Esta torre de ventilación y calefacción es tan deslumbrante en diseño como inteligente en funcionalidad. Disfrutar de una refrescante brisa en verano, como de un agradable flujo de aire caliente en invierno en un mismo producto es ya posible. Además de todo esto, se trata de un producto "smart", por lo que puede controlarse y programarse a través de su aplicación en el móvil, o bien hacerlo a través de mando a distancia o comandos de voz. La torre es muy silenciosa y tiene un funcionamiento muy sencillo, permitiendo regular y programar el caudal de aire generado a través de 10 funciones de aire frío y 4 programas de calor.

Esta torre mide 102 cm de altura y dispone de una base de apoyo circular de 23 cm de diámetro.
#8535762

Cecotec Ventilador Energy silence 570

Se trata de un ventilador de pie muy potente, silencioso, elegante y con una acabado retro de acero inoxidable que luce espectacular. Su potente motor de 60 W es capaz de mover sus cuatro aspas metálicas de 40 cm de diámetro generando un gran caudal de aire fresco de una forma silenciosa y eficiente, siendo un aliado perfecto para combatir los momentos de intenso calor veraniego. La potencia de este ventilador es regulable a través de tres velocidades, las cuales regulan y adaptan la intensidad del caudal de aire a nuestras necesidades.

Este ventilador de pie mide 134 cm de altura (ajustable en altura) y dispone de una base circular de 42 cm de diámetro.
#8536041



Pequeño pero potente

8870
BTU
/hora

35 dB



Deshumidificador
y Ventilador



Brisa
refrescante



4 Ruedas



Temporizador



Oscilación
multidireccional



Oscilación
multidireccional



Control remoto



Control remoto

Aire acondicionado portátil
IHP-0901G-E

Ventilador de mesa
PCF-SC15T

320 m³
/hora

30 m² 5 potencias del aire



TRISTAR



NEBULIZADOR VE-5887

- Ventilador exclusivo con **función de nebulización** para un efecto de enfriamiento extra.
- **Potente motor de 95 W** para flujo de aire agradable.
- **Panel digital, oscilación 80°** y **3 modos de ventilación**.
- Incluye **mando a distancia** y **función temporizador**.
- **Fácil de desplazar** gracias a las **ruedas integradas**.



01.347000.01.001

Torre de **VENTILACIÓN** y **CALEFACCIÓN SMART**

- ▶ Funcionalidad **2 EN 1: VENTILACIÓN Y CALEFACCIÓN**
- ▶ Función **TEMPORIZADOR** de fácil uso a través de App.
- ▶ Función de **PLANIFICACIÓN** para crear programas diferentes según las temporadas.
- ▶ Gran potencia de **2000 W**.
- ▶ Oscilación de **80°**.
- ▶ Bajo nivel sonoro, únicamente **56 DB**.
- ▶ **10 CONFIGURACIONES** disponibles.
- ▶ Control a través de **MANDO A DISTANCIA, PANEL DIGITAL TÁCTIL, APP HOMEWIZARD CLIMATE Y ASISTENTES DE VOZ**.

 **PRINCESS**

2 en 1



PRINCESS, PARA LOS MOMENTOS QUE IMPORTAN

HOMEDICS®

PURIFICADOR TOTALCLEANAIR

HOMEDICS AP-T30WT-EU

5 EN 1



1. PRE FILTRO

Captura pelo, restos de piel y las partículas de mayor tamaño

2. FILTRO HEPA 360°

Elimina hasta el 99,97% de los alérgenos del aire

3. FILTRO DE CARBÓN

Reduce el mal olor y los VOCs

4. TECNOLOGÍA UV-C

Acaba con gérmenes, bacterias y virus

5. INONIZADOR

On/Off
Elimina partículas

ELIMINA HASTA UN
99.97%

DE LOS ALÉRGENOS EN EL AIRE*
Y ACABA CON LOS VIRUS Y BACTERIAS

*DE HASTA 0.3 MICRÓMETROS



medisana®

SILLA RELAX RS 650



La unión perfecta entre bienestar y elegancia.

Medisana GmbH - Jagenbergstraße 19 Neuss 41468 Düsseldorf (DE) - info@medisana.es - www.medisana.es

IGLOO®

Igloo Nevera Flip&tow 85 L #1494129



Igloo Nevera con ruedas 58 L #1494127



Igloo Nevera 156 L #1494130





PARA SU CASA

Llene de color y vida su hogar gracias al Centro de Jardinería de Costco España

Ahora que muchos de nosotros trabajamos, estudiamos, o pasamos la mayor parte del tiempo en casa, queremos que el tiempo que disfrutamos allí sea lo más agradable posible


Por ADRIANA PUTORTI

El año 2020 nos ha dejado mucho que desear para el 2021. Los efectos a nivel mundial de la pandemia se siguen notando y la primavera llega en una situación similar a la del año pasado. Pero esta vez contamos con algo más de experiencia y conocimientos para afrontarlo. Ahora que muchos de nosotros trabajamos, estudiamos o pasamos la mayor parte del tiempo en casa, para cumplir con las recomendaciones de las autoridades sanitarias de distancia social y, así minimizar el riesgo de contagio, queremos que el tiempo que pasamos en casa sea lo más agradable posible y aprovechar al máximo nuestro 2021.


Desde el Departamento de Patio y Jardín, este año hemos trabajado muy duro para traer la primavera a su casa en esta situación tan poco usual, ¡y estamos muy emocionados de presentar el primer Centro de Jardinería de Costco España! Esta primavera, durante 4 semanas, del 5 de abril al 2 de mayo, tendremos una gran selección de plantas viva y flor de temporada en distintos formatos listos para plantar, tanto anuales como perennes. Además tendremos árboles de todo tipo, desde olivos, cítricos, palmeras, topiarios y ¡mucho mucho más!

Estamos ampliando nuestra tienda para tener un espacio al aire libre donde les podremos ofrecer una amplia variedad de opciones con las que podrá decorar y alegrar su hogar. El surtido cambiará semanalmente con nuevas plantas a lo largo del mes. Asegúrese de venir cada semana para no perderse ninguna de las excelentes opciones que ofreceremos.


Para los jardineros aficionados o expertos, para los que quieren empezar una nueva afición o para los que simplemente quieren darle un toque especial a su jardín u hogar, nuestro centro de jardinería tiene algo para todos. Aquí les dejo algunos de mis favoritos:




Cestas colgantes de 20-25 cm de diámetro - ¡Nuestras cestas colgantes son un éxito en todo el mundo! Una solución fantástica para aquellos de nosotros que no se nos da bien la jardinería. Las canastas vendrán arregladas de antemano, con begonias, geranios, petunias o campánulas; todo lo que tiene que hacer es venir a Costco, escoger el estilo que le gusta y colgarla en su casa o jardín. ¡No necesitan cultivo ni trasplante, eso sí, no olvide regarla!



Macetas mixtas de 23 a 25 cm de diámetro
Listas para colocar en su propia maceta en casa. Tendremos una amplia variedad de plantas pre-plantadas en macetas, incluyendo Dalia, Impatiens, Senetti, Geranium Dianthus.



Bougainvillea de 1 metro - La clásica flor, de colores tan vibrantes que le alegrarán hasta el día más gris. La podrá encontrar lista para transplantar, con su increíble tallo de 1 metro de altura. Esta hermosa variedad recuerda al verano y a la costa.



Surtido de árboles frutales - ¿Le gustaría cultivar y disfrutar de su propia fruta?, ¿Ayudar al medio ambiente?, ¿Por qué no plantar un árbol frutal? Tendremos higueras, cerezos, almendros y cítricos, ¡entre muchos otros! Estos árboles varían en tamaño, desde 65 centímetros a 1,6 metros. ¡Venga y encuentre su favorito!





**60 Can
Rolling Cooler
with All Terrain Cart**

#2000581



**24 Can
Backpack Cooler
with Ice Walls®**

#2000535



**40 Can
Collapsible Cooler**

#1330878

TITAN
DEEP FREEZE®

Vivir conscientemente

Diseñar su propio espacio puede ayudarle a mejorar su bienestar

Por JENNIFER ADAMS

Tal vez usted haya oído que una atención plena puede aumentar su felicidad e incluso mejorar su bienestar. Con una práctica diaria se puede reducir el estrés, aumentar la concentración, mejorar la memoria, la flexibilidad cognitiva y aumentar la resiliencia.

Lo que quizás no sepa es que es mucho más fácil fomentar una práctica diaria de atención con un hogar que lo acompañe. Aquí algunos de nuestros consejos para ayudarle a diseñar su propio espacio.

Empiece por plantear la intención

Al igual que usted hace con sus objetivos diarios cuando empieza a meditar debe dar una "intención" a su casa y a cada uno de los cuartos que la componen. Tiene que saber qué es lo que quiere conseguir y qué cuartos le ayudan a estar más relajado y a tomar las mejores decisiones, ahorrando tiempo y dinero.

La intención u objetivo le puede servir para guiarle a elegir un color dentro de la amplia paleta de colores y también para la selección de muebles, telas y accesorios.

Para establecer una intención, primero pregúntese a sí mismo: ¿Cómo me quiero sentir en mi casa? ¿Relajado? ¿Divertido? La respuesta a esta pregunta le servirá para elegir entre las distintas opciones de color. Por ejemplo, si su objetivo es crear un efecto sereno y espacioso, elija colores más suaves y neutros. Si quiere darle rienda suelta a su imaginación, puede escoger tonos brillantes y atrevidos. Estar en contacto con su intención reduce al instante opciones de color.

Debe establecer una intención basada en sus aficiones; esto hará que su hogar refleje su forma de vivir.

Pregúntese ¿Cómo quiero que funcione mi casa? ¿Qué actividades quiero hacer en cada cuarto? Si le gusta recibir a menudo, usted querrá saber cuántos invitados podrá invitar en cada momento, esto determinará su diseño y cuántos asientos necesitará. Y recuerde: los asientos no tienen que ser una silla o un sofá, los cojines en el suelo y las otomanas son otras grandes alternativas. Si tiene niños pequeños o mascotas le aconsejamos que las telas que seleccione sean fáciles de limpiar y ocultar las manchas.

Preste atención a tu entorno

La atención plena mejora su capacidad a la hora de prestar atención a su entorno. Esto le ayudará a identificar lo que funciona en su hogar y lo que no. Comience por observar y seguir sus movimientos y actividades en casa, cuarto por cuarto, desde el momento en que se despierta hasta el momento en que se va a dormir. Escriba lo que experimente, tome nota de lo que le gusta y de lo que no y después decida qué acciones puede tomar para mejorar la situación. Por ejemplo, cuando se levanta de la cama por primera vez en el día, ¿Cómo se siente la textura de sus pies? ¿Áspera o fría? ¿O suave y agradable? ¿Qué sonidos escucha? ¿Le despierta una alarma discordante o una melodía feliz? ¿Qué huele? ¿Es el aire rancio y húmedo o es fresco y bien ventilado? Todos estos detalles importan a la hora de diseñar un hogar de su agrado.

Practique la limpieza consciente

Ordenar requiere poca habilidad y la satisfacción que proporciona es muy gratificante. Si su hogar le frustra por el desorden no estará en su mejor



momento y no se sentirá cómodo en el. Comenzar con la práctica de la limpieza consciente requiere un cambio en la conciencia y un cambio de hábitos, como poner las cosas en el sitio al que pertenecen inmediatamente, con el fin de que el desorden no se acumule, saber cuándo es el momento de tirar lo que ya no necesita y lo que no le hace feliz. Si le está costando decidir, pregúntese si le hace sonreír. Cree una



© KATARZYNA BIALASIEWICZ / 123RF

lista de las zonas que desea ordenar, a continuación organice cinco minutos cada día para trabajar en él. Se tarda sólo minutos al día para iniciar un buen hábito.

Ame la casa que tenga en ese momento. Poca gente se propone hacer de su hogar actual uno que apoye su vida, pensando que su próximo hogar será el que finalmente amará. Esperan y postergan el esfuerzo de mejorar lo que le rodea pero les prometo por expe-

riencia propia que no tendrán que esperar para amar su hogar. No requiere mucho dinero ni tiempo crear un entorno agradable en su vida. Con intención y atención plena, usted puede ejecutar pequeñas acciones con las que obtendrá grandes resultados. Lo más importante, es usted que hará que su hogar sea ahora un lugar perfecto para usted y su familia. ■

Signature TM/MC/MR
HOUSEWARES INCORPORATED



Viste tu mesa con la mejor cerámica



CERTIFICADA COMO "ORGÁNICA"
CON CU 831685



El sello de algodón es una
marca de cotton incorporated.

OTROS COLORES DISPONIBLES



BLUE



SAND



GREEN



GREY

Organic
BY TOWN & COUNTRY LIVING
8 TOALLAS DE COCINA

100% ALGODÓN | SUAVES, ABSORBENTES Y DURADERAS | LAVABLES EN LAVADORA



*Velas hechas a Mano
con cera de Soja*

www.cereriamolla.com

FABRICADO EN ESPAÑA

Glasslock®

Recipientes Herméticos de Vidrio
A prueba de manchas y olores
Apto microondas y lavavajillas



26 PIÈCES
PIÈCES
PIEZAS

INCLUDING LIDS | COUVERCLES INCLUS | INLCUYENDO TAPAS



PACK 6 BOLSAS



CONGA

ROCKSTAR

Más potencia, más tiempo

El aspirador sin cables más potente de la gama RockStar gracias a sus 200 airwats de succión. Y con el Modo Smart Auto la potencia se adapta a suelo y suciedad para maximizar la autonomía que puede llegar hasta los 90 minutos. Descubre una experiencia de aspiración revolucionaria.

ROCKSTAR 900
ULTIMATE ERGOWET

cecotec

Mambo

cecotec

Conecta con tu chef interior

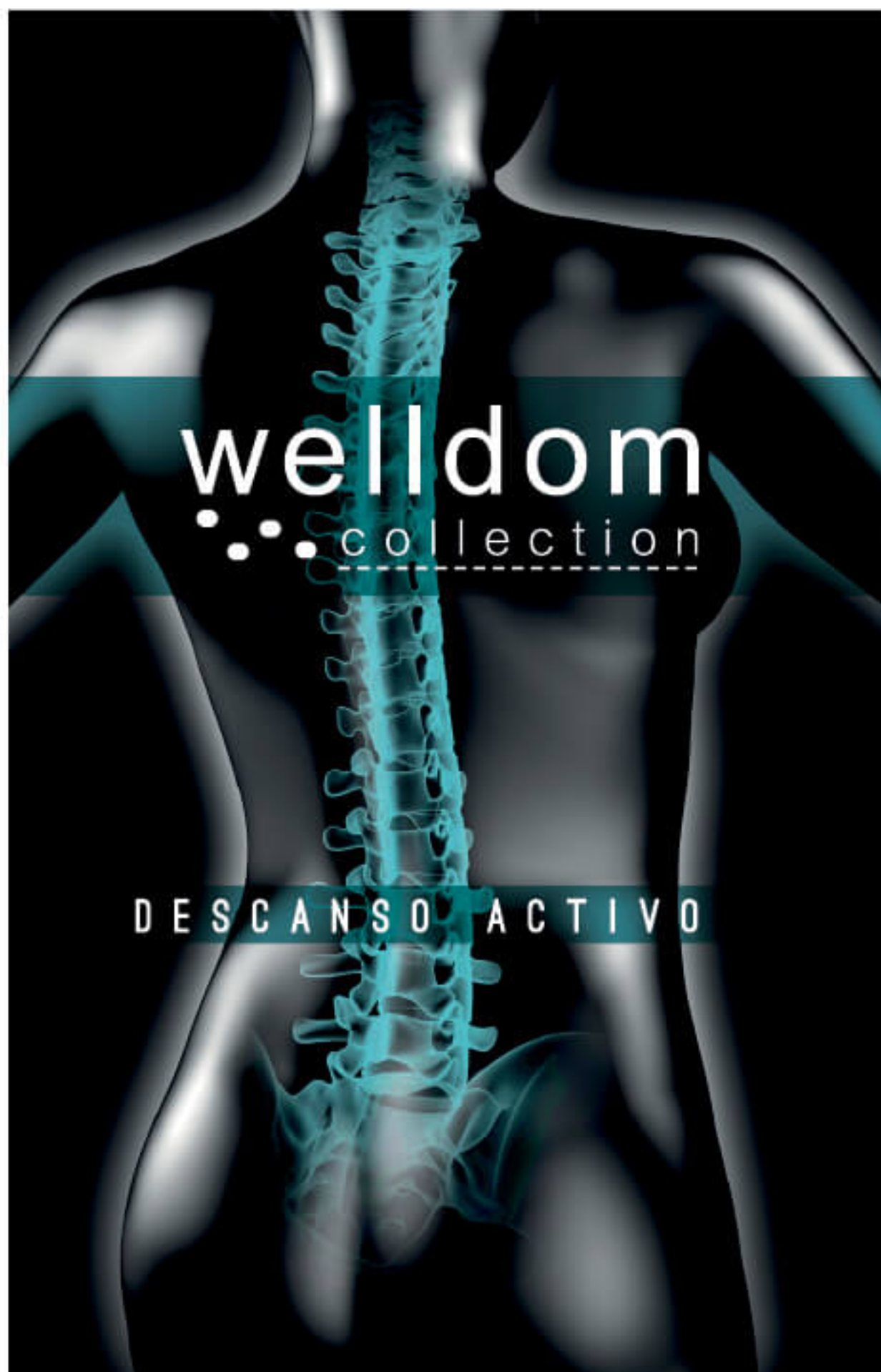
Cocina un universo de recetas con la intuitiva App Mambo. Una experiencia de uso comodísima para interactuar con el robot a tiempo real. Gestiona fácilmente todo desde el Smartphone: Guarda tus recetas, sigue los pasos, recibe alertas push...

Disfruta de la alta cocina sin mover apenas un dedo.

MAMBO 10070

cecotec

LOFT 
by LOFTEX
RESORT TOWEL
Item #1373926



TOPPER VISCOELÁSTICO

SOBRE COLCHÓN PARA CAMA

- EVITA PROBLEMAS MUSCULARES, CERVICALES Y DE ESPALDA.
- EVITA LOS PUNTOS DE PRESIÓN FAVORECIENDO LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.
- SOPORTE DE GRAN ADAPTABILIDAD Y CONFORT.
- TEJIDO CON TRATAMIENTO ALOE VERA QUE APORTA SUS INMEJORABLES PROPIEDADES DERMATOLÓGICAS.
- DOBLE FUNDA DE PROTECCIÓN.
- FUNDA CON CREMALLERA PARA SU FÁCIL LAVADO.



90 x 190 150 x 190

Ideas sencillas con las que decorar la mesa del comedor

¿Quiere conseguir la mesa perfecta? Aquí están algunos consejos infalibles para sorprender a sus familiares y amigos.

Por SILVIA DEL PINO

La mesa de comedor es el lugar perfecto para los encuentros familiares y sociales y en Costco podrá encontrar todo lo que pueda necesitar: cristalerías, vajillas, manteles, centros de mesa, cuberterías, bowls y otros artículos.

Nuestro estilo favorito se podría definir como “simple mix and match” porque nos encanta combinar la sencillez de los elementos decorativos con algunos detalles de color, piezas de distintos materiales y mezclar sin miedo.

Vajilla porcelana blanca 24 piezas

En segundo lugar, el elemento esencial en una buena mesa es la vajilla. Con un diseño blanco fabricado en un buen material como la porcelana no se equivocará nunca ya que combina con todo y es un básico aunque una vajilla de color que siempre da luz y alegría a su mesa.. #1493235



Castilla Textil mantel de sarga 145x200

El mantel es el protagonista de una mesa bien puesta y será el aliado perfecto para protegerla del uso y el desgaste. Ni los manteles individuales ni los caminos de mesa podrán sustituir a un buen mantel. Los diseños con flores son nuestros favoritos. #8525976



Argent Orfevres cuberteria 20 piezas

Nos gustan las cuberterías con diseño clásico ya que nunca pasan de moda. Para un uso intensivo las de acero inoxidable 18/10 son perfectas. #1050184



Schott copas de vino 6pz 62,5cl / Decantador 1.75L

La cristalería es un elemento muy importante y las copas de vino nos gustan incoloras, así podemos apreciar los colores de los maravillosos vinos de Costco y podemos servir con ayuda de un decantador, que es uno de nuestros accesorios favoritos, que airea el vino y ayuda a servirlo y nos parece elegante en el centro de una mesa..

#8529752 /
#8529752



Cereria Molla Vela XL

Las velas ofrecen muchas opciones de decoración y en su mesa servirán para dar un toque sofisticado y acogedor. Nos gusta encenderlas en las cenas.
#8515114



Signature Housewares bowl 10 piezas

En nuestra mesa no puede faltar un set de bowls hechos de cerámica para servir aperitivos, entrantes o postres de la manera más original, dándole un toque divertido a la mesa gracias a sus coloridos diseños.

Le recomendamos que los use al servir nuestras frutas del bosque, frutos secos o los diferentes dips y helados que ponemos a su disposición en la zona de refrigerados.

#3322000



Birdrock bandeja de acacia

Es importante disponer de bonitos accesorios para servir los aperitivos porque nos encanta empezar la comida o cena con una maravillosa tabla de quesos decorada con frutos secos o uvas y unos crudités de verduras con guacamole o hummus servidos en un bonito set.

#633590

Decorar con acierto es su objetivo pero lo importante es disfrutar en el proceso.

KIRKLAND *Signature*

#1180702 PACK 24 PELOTAS GOLF
#1418682 GUANTES DE GOLF



*La ciudad a tus
pies*

MAS
Little Italy

PIAGGIO

MP3 Vespa Liberty



NordicTrack

Powered By
iFIT

Bench.

speedo®



Speedo Gafas natación adulto 3 unidades #2000571



Speedo Gafas natación niño 3 unidades #2000572



Deporte seguro

Este año tenemos muchas opciones para disfrutar en familia sin tener que salir del hogar

Por JUAN ANDRÉS PÉREZ ARVELO



Bestway Miami Spa # 8532832
Tamaño: 1,80x0,66m , 669L de capacidad
Capacidad: 2-4 adultos
Incluye: funda, bomba y filtro. Calienta hasta 40°, 52 cm de profundidad

Además, ofrecemos una serie de productos para su cuidado y mantenimiento.

En el último año el mundo ha estado cambiando debido al Covid-19, el distanciamiento social, el cierre perimetral de las comunidades autónomas y entre otras cosas han hecho que la mayoría de las personas se preocupen por su estado físico y el compartir momentos en casa con la familia, ya que es una de las mejores formas de luchar contra la enfermedad.

A medida que llegue el verano, disfrutaremos más del estar en casa por lo que este año tenemos muchas opciones para disfrutar sin tener que salir del hogar.

Entre las opciones, tenemos un programa de piscinas ideales para instalar en casa y que requieren bajo mantenimiento.



H2OGO! Hexagon Family Pool #2621037
Tamaño: 2,66x2,46x0,50m
Fácil llenado + Kit antipinchazos
3 asientos



18' BestwayOval Pool #2000576
Tamaño: 5.4 x 2.7 x 1.2 metros
Incluye: depuradora de arena, escalera, cubierta y kit de limpieza + calentador solar



Chlorine 10-Action 10Kg # 8512676
Desinfectante estabilizado, algicida con efecto floculante, regulador del pH y estabilizador.



PQS Antialgicide 10L #8503734
Antialgas doble concentrado, sin espuma y alta solubilidad, no modifica el pH, sin cloro.



Dolphin XT2 Clean Pool Robot #8518916
limpiafondos eléctrico de 15m de longitud. El tiempo de ciclo es de 3hr, ideal para piscinas de +10m de largo. Fácil mantenimiento.



PQS 5 Action Chlorine 10Kg #8531197
Cloro activo 90%, no modifica el pH del agua, algicida, floculante
Antihongos, estabilizador.



Chlorine Shock Treat 10Kg #8534856
Rápida acción, mantenimiento 3-5g/m².

Sabemos que es importante el momento en familia, pero también lo es el cuidado del estado físico y personal, por lo que también tenemos diferentes productos que ofrecer para hacer ejercicio en casa y al aire libre, evitando el contacto social y aglomeraciones en los gimnasios.

Entre nuestros productos deportivos tenemos:



Mountain bikes

Barracuda
Mountain Bike Mayhem #294307
Marco de aleación ligera 6061
Freno de disco delantero y trasero

Bench Kettlebell

KETTLEBELL
16 kg #331446
y 20 kg #331447
Ideal para fortalecer y tonificar brazos, piernas, abdominales, espalda y hombros.
De 16 Kg y 20 Kg



Spinning Bikes

NORDICTRACK
Bici spinning S101 #8536522
Ideales para trabajar el cardio en casa, diferentes rutinas de entrenamiento e inclinación.



SUPERSIZED NYLON KITES


EASY TO ASSEMBLE AND FLY



Butterfly
3-D Kite



Dragon
3-D Kite



Unicorn
Fantasy Kite



Pterodactyl
3-D Kite




Flame Shark
3-D Kite



Fighter Jet
3-D Kite

INCLUDES TRIWINDER WITH COLORED PRISMALINE™



KITES

F-GLASS AIRFRAME
KITETEX™ SHINY FABRIC

SLIMYGLOOP MIXEMS

10 Embellishments/Decorations

20 Ready-Made Slime Kits



Includes Everything
¡Cubre Todo Lo Que Necesitas!

NERF Super Soaker



TWIN TIDE

Step2 Carro para niños #8535651



Step2 Carro empujable #8535654



El poder de la imaginación

Ante una situación como la que estamos viviendo la imaginación y la creatividad son recursos de gran valor.

Por EQUIPO DE COSTCO

En la etapa de educación infantil es cuando los niños desarrollan más cambios en sus distintas habilidades físicas, sociales y mentales. Por eso es importante potenciar dichas habilidades en sus hijos desde pequeños, para que generen respuestas ante cualquier situación y que esta capacidad para imaginar, experimentar, crear y transformar les permita adaptarse a cualquier ambiente o reto.

Una de las cosas que recordarán toda su vida cuando rememoren estos meses atípicos es su primera acampada en casa. No importa que el espacio sea abierto o cerrado, lo importante es tener ganas de pasarlo bien.

Organizar el picnic es el primer paso: le sugerimos que busque recetas atractivas para los más pequeños y que pueda elaborar con ellos.

Organice un taller en el que cada uno deberá preparar una idea de sandwich, ensalada, plato, tapa o postre. Puede elegir una temática concreta, ejemplo: platos italianos, asignando una opción concreta a cada participante y en el caso de no querer hacer un concurso, podrá preparar ensalada de pasta, quiche, sandwiches o wraps y brochetas de frutas. No olvide que un picnic no es un picnic sin un mantel de cuadros vichy rojos y blancos.

Después habrá que elegir el escenario: si es en el interior de casa deberá elegir el cuarto más grande. En el caso de no tener jardín podrá sentir la sensación de naturaleza utilizando alfombras de césped sintético para cubrir el suelo.



La diversión para todos está asegurada

Lo siguiente será montar la tienda de campaña: si es en el interior lo ideal es usar mantas, almohadas, cuerdas, lazos, sábanas y todo lo que se le ocurra. En el caso de que la acampada sea exterior, debe contar con una tienda de campaña y demás accesorios como colchonetas, sacos de dormir y linternas.

¡No se olvide de los juegos! Las cartas y juegos de mesa son un clásico pero puede usar su ingenio para proponer nuevos juegos como una búsqueda del tesoro o palabras prohibidas.

Permita que sus hijos tengan la libertad de desarrollar su imaginación y que no sientan miedo a probar cosas nuevas. ■



NUEVO
TURISMO
Y SUV
 (VEHÍCULOS DE COMBUSTIÓN,
 ELÉCTRICOS E HÍBRIDOS)

 (a) **A**  (b) **A-B**  (c) **68-70 dB** (d)
 Para más información visita www.michelin.es
 o pregunta a tu distribuidor

- a) Clase de eficiencia en consumo (de A a G)
- b) Clase de adherencia en mojado (de A a G)
- c) Clase de ruido de rodadura externa (de 1 a 3)
- d) Valor de ruido de rodadura medido en decibelios (dB).

Información correcta en la fecha de la publicación 01/2021
 MFP Michelin 855 200 507 RCS CLERMONT-FERRAND.
 Share capital: 504 000 004€ - Photo credit: © Michelin.

¡LLÉVATE UN PACK Y POWER ON!

Un desafío Mundial



Hoy hablamos con Sheri Flies, Vicepresidenta de Sostenibilidad Global y Compliance de Costco.

por EQUIPO DE COSTCO



En el Compromiso de Sostenibilidad de Costco podrá ver como en Costco incorporamos prácticas sostenibles en nuestro negocio. Podrá encontrar más información en costco.com en la parte inferior de la página de inicio bajo "About us". Estas prácticas afectan a todas las áreas de la empresa, desde las medidas de ahorro de energía en nuestras tiendas hasta el abastecimiento responsable de productos a todo el mundo.

El objetivo, según explica Sheri Flies, vicepresidenta adjunta de sostenibilidad y cumplimiento global, es garantizar que Costco siga siendo un negocio rentable y a su vez satisfaga las necesidades de sus empleados, socios, accionistas y proveedores, a la vez que se comporta éticamente.

En esta entrevista, Flies comparte los desafíos y oportunidades a los que Costco se enfrenta hoy en día y a medida de que la compañía va creciendo.

¿Por qué la sostenibilidad es un tema tan importante para Costco?

La sostenibilidad es la manera en la que nuestro negocio es viable a largo plazo y a su vez genera un impacto positivo al mundo en el que vivimos.

Somos una empresa con sede en Estados Unidos, con actualmente más de la mitad de nuestras tiendas en Estados Unidos, pero a medida de que crecemos nos volvemos más globales y necesitamos tomar una perspectiva

global. Para nosotros significa que debemos pensar localmente y actuar localmente, pensar globalmente y actuar globalmente. Todo al mismo tiempo.

Eso implica cómo cuidamos a nuestros empleados. Como empresa global, respetamos las diferencias de nuestros empleados, socios y proveedores de todo el mundo y estamos comprometidos con hacer una aportación positiva a la salud de las comunidades donde viven y trabajan nuestros trabajadores y socios.

También incluye cómo gestionamos nuestras acciones que no es tarea fácil con más de 750 tiendas en todo el mundo. Nos esforzamos en utilizar buenos sistemas de gestión y que a su vez sean respetuosos con el medio ambiente, abordando el uso eficiente de la energía y el agua, reduciendo nuestra huella de carbono y reduciendo la cantidad de basura que enviamos a los vertederos a través de programas eficientes de gestión de residuos.

La sostenibilidad también nos orienta sobre cómo obtenemos nuestros productos, por ejemplo, preguntamos: ¿Se hace respetando los derechos humanos y con impactos ambientales positivos? ¿Nos estamos asegurando de que existan programas de bienestar animal y de pesca? ¿Podemos mejorar nuestro embalaje para hacerlo más eficiente, utilizar menos material y hacer que sea reciclable? Seguimos estos ideales para todos los artículos, pero con nuestros productos Kirkland Signature™ podemos ahondar de forma más profunda en la cadena de



Sheri Flies es Vicepresidenta de Sostenibilidad Global y Compliance de Costco



suministro y aprender de dónde vienen los productos, cómo se cosechan o se producen, cómo son transportados y cómo las personas y los animales que están detrás de estos productos son tratados, con el objetivo de que todos obtengan un retorno justo y sean tratados con dignidad y respeto.

¿Qué presiones están agregando urgencia a estos esfuerzos hoy?

Hay muchas, pero las dos grandes son el crecimiento de la población y el cambio climático. La población mundial es de más de 7.300 millones de personas y se estima que en 2050 superará los 9.000 millones. Nuestros recursos, incluido el agua, son limitados. Al ritmo actual de consumo, con las prácticas agrícolas actuales, puede que no haya suficientes alimentos para alimentarnos todos. Tenemos que seguir trabajando con nuestros proveedores para maximizar los rendimientos y apoyar prácticas agrícolas diferentes y más respetuosas con el medio ambiente para poder así alimentar a una población creciente. Mientras tanto, el cambio climático es una gran preocupación. Es un grave desafío ambiental, social y económico que está impactando a la agricultura y el suministro, así como a los animales y las plantas y a todos nosotros. Estamos comprometidos en poner de nuestra parte para reducir el impacto y seguimos descubriendo nuevas formas de reducir nuestra huella de carbono, abastecemos de mercancías de manera responsable y preservar los recursos naturales. Aprender a abordar los problemas del cambio climático es también una oportunidad para aprender nuevas formas y más innovadoras de hacer las cosas que terminan siendo mejores para las personas y el planeta.

Cuando los compradores de Costco seleccionan artículos, desde anacardos hasta rosas, salmón y muebles de teca ¿qué pasos toman para promover la sostenibilidad y ayudar a los agricultores y otros productores a mantenerse al día con la creciente demanda mundial?

Lo primero que queremos hacer es aprender a rastrear los productos. Queremos saber de dónde viene todo, porque ahí es cuando somos capaces de ver lo que sucede en el camino y eso es difícil. Ampliar la trazabilidad es un proceso de aprendizaje continuo para nosotros.

Cada producto y situación es diferente. Es esencial conocer a los involucrados y trabajar

juntos para averiguar lo que se necesita. Queremos ser respetuosos, no entramos y decimos: "Esto es lo que necesitas y así es como vamos a ayudarte." Miramos la situación como un todo y nos asociamos con las comunidades para aprender juntos lo que ayudará a estas comunidades y agricultores a prosperar. ¿Qué les dará resiliencia, les ayudará a lidiar con los problemas del mercado y el cambio climático, lograr mejores rendimientos y construir mejores instalaciones de producción? ¿Y cómo podemos hacer esto de una manera que no sea perjudicial para el medio ambiente? Juntos exploramos maneras de hacer crecer sus negocios para asegurar su éxito, así como nuestra oferta y calidad. Nuestro programa de cacao en África Occidental es un buen ejemplo de este enfoque que funciona hoy (ver "El Programa Sassandra").

También estamos encontrando que una parte fundamental de una comunidad saludable es involucrar a las mujeres, porque tienen un impacto increíble. Hemos aprendido que cuando las mujeres tienen voz en las decisiones de la comunidad, son incluidas en los programas de capacitación y educación de los agricultores y tienen acceso a la financiación y a la propiedad de la tierra, suceden cosas buenas. La salud, la nutrición y la educación de la comunidad mejoran, al igual que la calidad y el rendimiento de los productos locales.





Costco tiene casi 750 tiendas en todo el mundo ¿Cómo se desarrollan los procesos en este complejo de instalaciones para la política de sostenibilidad de Costco?

Como el segundo minorista más grande del mundo movemos una enorme cantidad de mercancía. Queremos asegurarnos de que somos muy eficientes en nuestras operaciones y que reducimos nuestra huella de carbono. Tenemos programas para construir edificios energéticamente eficientes y mantener nuestro consumo de energía y agua y nuestras emisiones lo más bajas posible, en nues-

tras tiendas y en nuestros almacenes, porque queremos ser buenos administradores del medio ambiente. Y hacer estas cosas ahorra dinero, lo que nos ayuda a seguir siendo un operador de bajo costo.

¿Podemos tener éxito con estos esfuerzos y aún así obtener los productos de mejor calidad y el precio más bajo posible?

Sí, es un imperativo. Así es como sostenemos nuestro modelo de negocio, que es simple: Queremos seguir siendo un operador de bajo coste con las opera-

ciones y cadenas de suministro más eficientes posibles. A menudo, ya sea con operaciones o con nuestras cadenas de suministro, somos capaces de mejorar el proceso o producto mediante la eliminación de ineficiencias, proporcionándonos ahorros de coste.

La eficiencia nos permite mantener la calidad alta y precios justos para todos en la cadena de suministro, incluidos nuestros socios.

¿Qué papel juegan los socios en la política de sostenibilidad de Costco?

Idealmente nuestros socios nos buscarán para ayudarles a tomar decisiones sostenibles con los productos que ofrecemos, de modo que cuando los compren, estén apoyando prácticas sostenibles. Tenemos mucho trabajo por delante para ser más eficientes y seguir mejorando nuestros programas de abastecimiento y packaging.

Junto con nuestros socios, vamos a seguir apoyando estos esfuerzos, informándonos sobre la importancia de la sostenibilidad y la lucha contra el cambio climático a medida que nuestro mundo continúa transformándose. Nuestro futuro depende de ello. ■

El programa Sassandra

Gran parte del suministro de cacao del mundo proviene de la nación de Costa de Marfil en África Occidental. Este cacao se utiliza en muchos de los productos de chocolate Kirkland Signature de Costco. En 2009 los compradores de Costco y otros implicados en el sector del chocolate comenzaron a realizar preguntas de difícil respuesta sobre cuán sostenible sería esta oferta crítica a medida que creciera la demanda global. El Programa Sassandra, así denominado por el río Sassandra, una zona donde Costco obtiene granos de cacao, fue una respuesta a estas preguntas.

El programa integral y ambicioso es una asociación que implica a Costco y a dos empresas internacionales de alimentación, Blommer Chocolate y Olam. Este programa consiste en enseñar a los productores de cacao locales las mejores técnicas, instituir un sistema financiero para pagar a los

productores y comprar los equipos necesarios e invertir en instalaciones de producción. Las ganancias también se destinan a escuelas, clínicas y otros servicios sociales para satisfacer las necesidades familiares. Por ejemplo, se han construido ocho escuelas y dos centros médicos con recursos financieros procedentes del programa.

El programa también se ha centrado en los esfuerzos de repoblación forestal. Casi 7.000 agricultores han recibido formación en técnicas previas y posteriores a la cosecha y han integrado prácticas de gestión de plagas. Muchos han recibido formación comercial para fortalecer sus aptitudes empresariales y equiparlos mejor para obtener préstamos comerciales.

“El Programa Sassandra ha fortalecido la industria del cacao y las comunidades de la región”, declara Tim Wahlquist, director de la Cadena de

Suministro de Sostenibilidad Global de Costco, “Demuestra el poder de un enfoque cooperativo para aportar valor a todas las partes desde los productores hasta los miembros de Costco. Esperamos que pueda servir como modelo de lo que se puede hacer en otras industrias en un ámbito mundial”.

Podrá encontrar el informe más reciente sobre el Programa Sassandra en el Compromiso de Sostenibilidad de Costco. Visite costco.com, busque “Compromiso de sostenibilidad” en la parte inferior de la página, haga clic en “Merchandising” y a continuación en “Kirkland Signature” y desplácese hacia abajo hasta “Kirkland Signature Cocoa”. - TT

32° DEGREES **COOL**®

FALDA PANTALÓN

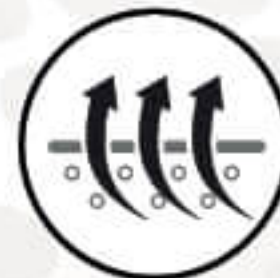
LA COMODIDAD DEL PANTALÓN CORTO CON LA FLEXIBILIDAD DE LA FALDA



COLORES DISPONIBLES



TACTO SUAVE



TRANSPIRABLE



FLEXIBILIDAD Y COMODIDAD



32° DEGRÉS COOL®

PANTALÓN CORTO ALGODÓN "ULTRA STRETCH"

TACTO SUAVE

TRANSPIRABLE

FLEXIBILIDAD Y COMODIDAD



COLORES DISPONIBLES

Keep Cool. Stay Dry.

Oral-B

EVOLUCIONA AL ELÉCTRICO
Y ELIMINA HASTA UN **100% MÁS**
DE PLACA BACTERIANA*

Oral-B #1
LA MARCA N°1 DE CEPILLOS
MÁS USADA Y RECOMENDADA
POR DENTISTAS EN EL MUNDO

*vs un cepillo manual

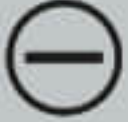


SUJETADOR DEPORTIVO

TEJIDO REFORZADO
MINIMIZA EL REBOTE,
PERFECTA SUJECCIÓN



COPAS DESMONTABLES
SE AJUSTA A TU CUERPO



SIN AROS
COMODIDAD 24H



MOVILIDAD 360°
TEJIDO SIN COSTURAS



ELÁSTICO Y TRANSPIRABLE



JezeBEL
Lingerie

4
PACK

Lace Thong



32° DEGREES COOL®

POLO "PERFORMANCE"



COLORES DISPONIBLES



32° DEGREES COOL®

PANTALÓN CORTO "TECH"



COLORES DISPONIBLES



Este verano, proteja su piel y evite las picaduras



Llega el verano y con él, los mosquitos vuelven a invadir nuestros hogares.

Por AC

Picores, ronchas e incluso transmisión de enfermedades son algunas de las consecuencias de las picaduras de mosquitos.

Pero, ¿cómo se puede prevenir la picadura de mosquitos?

Tome medidas para controlar los mosquitos tanto dentro como fuera de su casa. Desde Costco le damos una serie de consejos:

- ✓ Utilice repelentes de insectos registrados por la agencia española de medicamentos y productos sanitarios AEMPS. Los repelentes de insectos registrados por la AEMPS son seguros y eficaces, incluso para niños y mujeres embarazadas.
- ✓ Cuando Vuelva a aplicar el repelente de insectos según las indicaciones.
- ✓ Si también usa filtro solar, aplíquese el filtro solar antes del repelente de insectos.
- ✓ No lo aplique en zonas sensibles como los ojos, la boca o en la piel irritada o agrietada.



- ✓ Vista a su hijo con ropa que le cubra los brazos y las piernas.
- ✓ Cubra la cuna, el cochecito y/o el portabebé con un mosquitero.
- ✓ No use directamente el repelente de mosquitos sobre la piel de los niños: aplique primero en las manos del adulto.
- ✓ Evite la aplicación en niños menores de 2 años.



El legado de la Calidad Kirkland Signature y su mejora continua

Nuestros productos de nuestra marca propia Kirkland Signature siempre se han distinguido por la combinación perfecta entre calidad y precio.

La regla es que todos nuestros artículos deben ser iguales o mejores que los de las marcas líderes en su categoría y ofrecer ahorro para los socios.

Descubrimos los beneficios de dos productos en nuestra categoría de bebé.

Toallitas de Bebé Kirkland Signature

Nuestras toallitas de bebé también han sufrido mejoras y revisiones constantes a lo largo de los años desde su introducción en el mercado en 2003.

En muchos casos, han sido pioneras en ofrecer innovación al sector. En 2005 fueron las primeras en ser fabricadas con mezcla de algodón y en 2009 las primeras que utilizaron Tencel, una fibra suave hecha de madera, de origen natural y elaborada con recursos renovables.

En 2013 se rediseñó el packaging para que los cambios de pañal nocturnos fueran más silenciosos; en 2014 se cambió la tapa reduciendo el plástico hasta un 37%; en el 2018 se elaboraron la toallitas con un 99% de agua purificada e ingredientes naturales y un nuevo estampado para una limpieza más eficaz.

Hipoalergénicas, contienen aloe vera, no contienen alcohol, suaves, resistentes y con un útil dispensador portátil para que las pueda llevar a cualquier parte. Un producto que para nosotros es un orgullo y ejemplo de lo que nuestra filosofía de marca Kirkland Signature representa. – T. Foster Jones

Toallitas de Bebé Kirkland Signature #1357911



Pañales Kirkland Signature

Los pañales Kirkland Signature siempre han sido los favoritos de nuestros socios desde su lanzamiento en 2005. Nuestro nuevo producto incluye todas las características que los hicieron tan exitosos. Están diseñados para adaptarse a su bebé, lo que ayuda a prevenir fugas, mantienen el indicador de humedad que se vuelve azul cuando entra en contacto con líquido, con el que sabe que es el momento de cambiar el pañal de su bebé, son y siempre han sido hipoalergénicos y libres de fragancia, loción, látex y cloro.

Aunque nuestros pañales Kirkland eran ya un éxito, nuestro equipo de compradores nunca dejó de enfocarse en mejorar el producto existente. "Buscamos formas de mejorar la calidad de nuestros pañales y a su vez aumentar un ahorro para nuestros socios" dice Lindsay Bubitz (Assistant buyer de la categoría en Costco US). "La nueva gama de pañales que hemos desarrollado protege de la misma forma pero es un 10% más absorbente y más suave que la gama anterior".

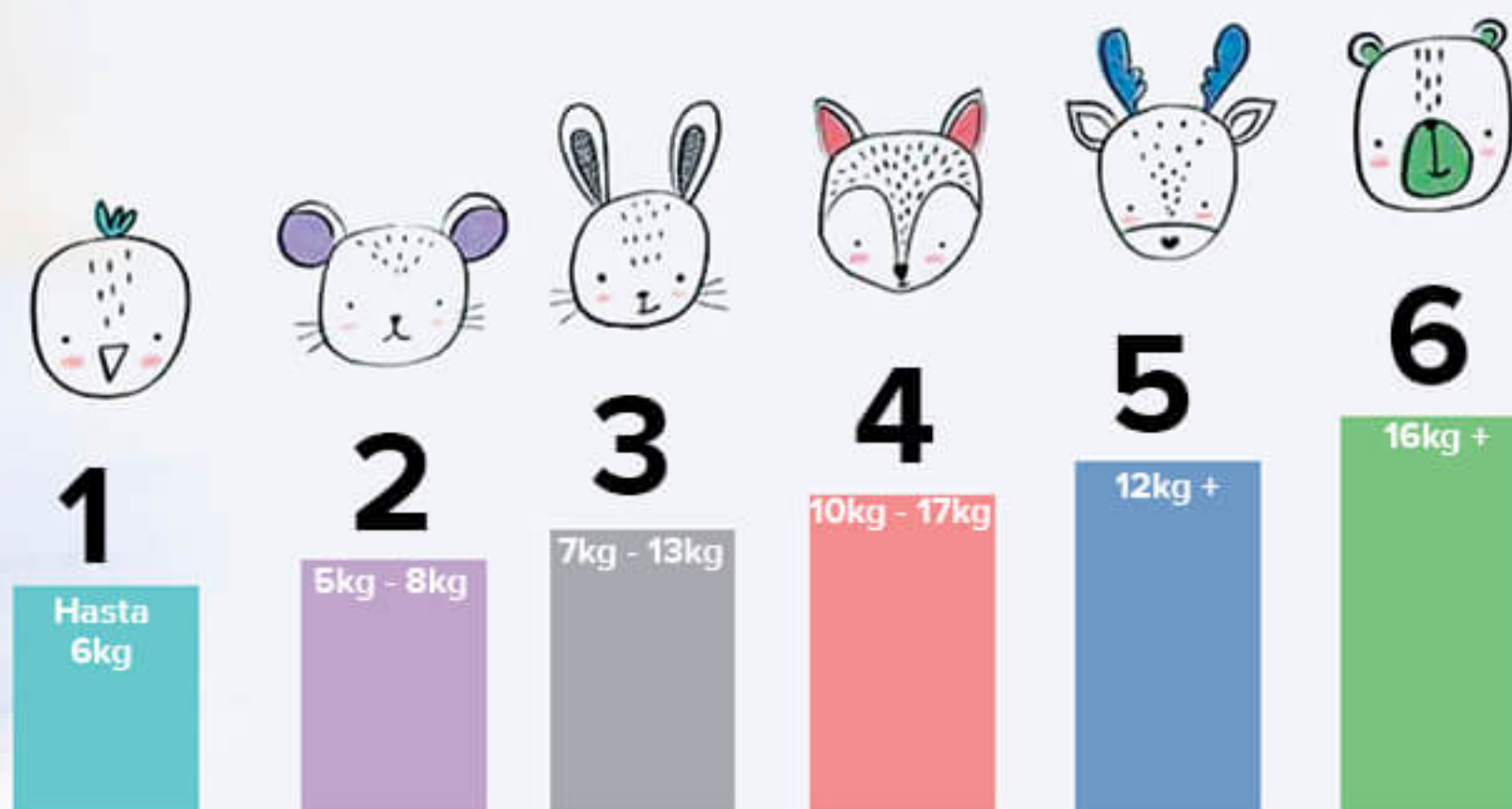
La nueva línea incluye las tallas de la 1 a la 6. Cuenta con un indicador de tamaño para ayudar a los padres a determinar cuándo sus bebés están listos para pasar al siguiente tamaño de pañal. – Will Field



Pañales Kirkland Signature #4111111 / #4111112 / #4111113 / #4111114 / #4111115 / #4111116



¡CRECE CON NOSOTROS!



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.

LIMPIEZA natural. FRESCURA maravillosa.



- ✓ Mejor limpieza que solo con papel higiénico seco
- ✓ Ultra suaves, delicadas con la piel
- ✓ Hecho con ingredientes de origen natural



¿Por qué es importante conocer su IMC?

El índice de masa corporal o IMC es un método fiable utilizado para saber si usted está en un peso saludable. En este artículo explicamos todo lo que necesita saber y cómo medirlo.

por DR. APARNA CHANDRASEKARAN, ANN DOUGLAS, ROSANNA LEE AND HARLEY PASTERNAK

Si está tratando de perder peso, el uso de la báscula puede ayudarle a monitorear su progreso. Sin embargo, este índice es solo un indicador cuando se trata de su peso y bienestar.

Se ha hablado mucho de índice de masa corporal o IMC como una medida que puede darle información adicional sobre si usted puede encontrarse en situación de riesgo de sufrir enfermedades y complicaciones relativas al exceso de peso. El IMC utiliza su peso y altura para proporcionar una medida de la grasa corporal.

Evalúe sus riesgos de salud

Calcule su IMC dividiendo su peso (en kg) entre su altura al cuadrado (en m).

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}}$$

Peso bajo: si su IMC es menor de 18.5.

normal: si está entre 18.5 y 24.9.

sobrepeso: entre 25.-29.9.

obesidad: si es 30 o superior.

Riesgos de la obesidad

Numerosas investigaciones muestran que las personas en la categoría de obesidad tienen mayor riesgo de ciertas enfermedades y problemas de salud, tales como:

- ✓ Muerte temprana.
- ✓ Presión arterial alta.
- ✓ Colesterol alto.
- ✓ Diabetes tipo 2.
- ✓ Enfermedades cardíacas.
- ✓ Accidentes cerebrovasculares.
- ✓ Ciertos tipos de cáncer.

Limitaciones del IMC

Aunque los médicos y dietistas lo utilizan para identificar problemas de peso en adultos, el IMC ha sido también atacado por no ser un indicador del todo fiable en algunos aspectos.

¿Por qué? Puede no proporcionar una medida precisa de la grasa corporal por varias razones. Entre ellas:

-No considera el sexo de una persona, la distribución de la grasa, o la masa muscular.

Específicamente no diferencia entre la grasa y el músculo, por lo que una persona relativamente delgada con mucho músculo puede tener un IMC alto. Realice ejercicios de resistencia y desafíe los músculos de su cuerpo.

-Ignora los cambios relativos a la edad.

Las personas tienden a perder masa muscular y ganar grasa corporal a medida que envejecen. Eso significa que su IMC puede no cambiar con los años, incluso si usted tiene más grasa corporal de la que tenía cuando era joven.

La grasa corporal importa

Sólo porque el IMC tenga fallos, no debe ignorar la importancia de la grasa corporal. Hay otras maneras de ver si tiene sobrepeso u obesidad que tienen más en cuenta la composición corporal.

- ✓ **Tamaño de cintura.** La obesidad abdominal se define como una circunferencia de la cintura de más de 101.6 centímetros para los hombres y más de 88.9 centímetros para las mujeres.
- ✓ **Estrategias de alta tecnología.** El peso subacuático (densitometría), la impedancia bioeléctrica y la absorciometría de rayos X de doble energía miden directamente la grasa corporal.

No sólo la cantidad de grasa corporal que tiene sino también donde lo almacena puede tener implicaciones para su salud, especialmente si usted es un hombre. Almacenar la mayor parte de la grasa alrededor de la cintura en lugar de en las caderas lo pone en mayor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. El exceso de grasa abdominal también se asocia con altos triglicéridos y bajo HDL colesterol, del "buen" colesterol.

Cierto tipo de grasa, llamada grasa visceral se asocia con tener una cintura más grande. La grasa visceral interfiere con la forma en que su cuerpo regula el azúcar en sangre, aumenta la inflamación, promueve un hígado graso, y se infiltra en sus principales órganos internos lo cual aumenta el riesgo de una variedad de enfermedades.

Gane cuando pierda

No puede evitar que su cuerpo almacene grasa pero puede hacer para controlar cuánta grasa tiene su cuerpo. Perder sólo 5 a 10% de su peso corporal puede significar una mejora de su salud. Perder peso es una gran tarea pero los pequeños cambios suman.



+ Disfrute del desayuno.

Las personas que comen un desayuno saludable son menos propensas a comer en exceso más tarde en el día.

+ Coma más saludable.

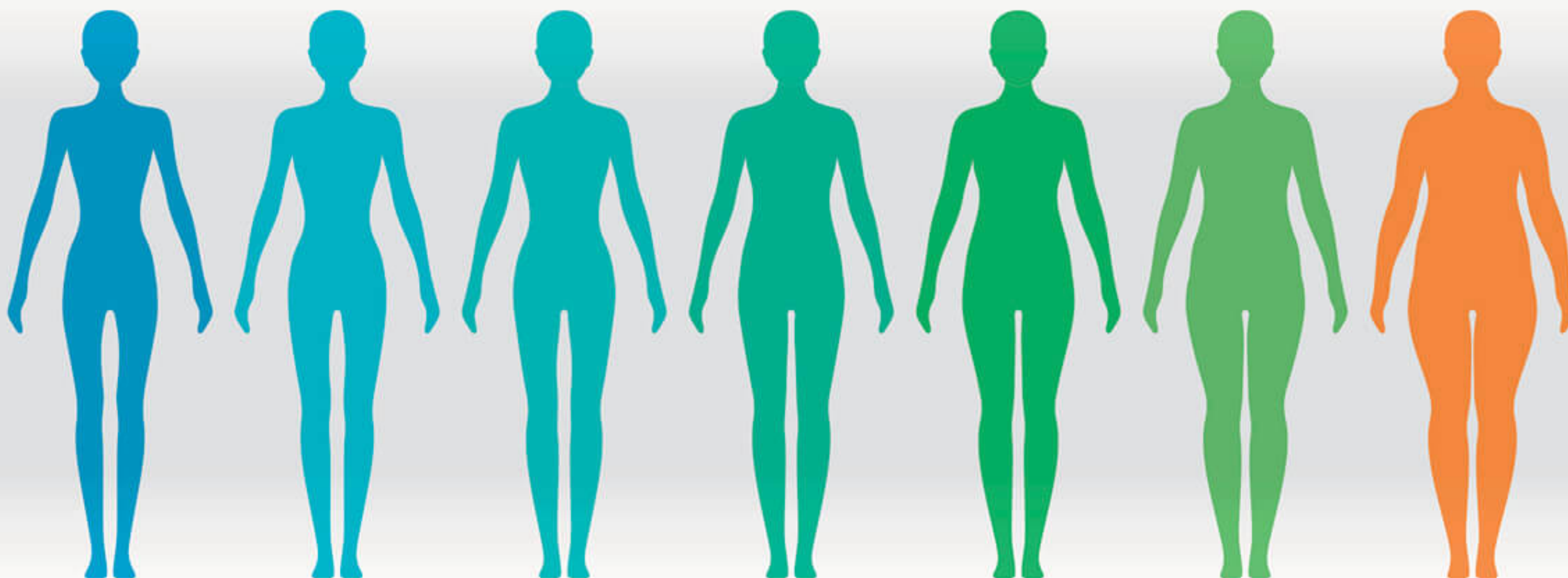
Una dieta saludable debe enfatizar frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa o libres de grasa.

+ Ejercicio.

Aspirar a obtener al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana.

LA DIVISIÓN por GÉNERO

Un gran estudio encontró que las mujeres con un IMC más alto tienen mayores probabilidades de diabetes tipo 2 que los hombres, mientras que los hombres con mayor proporción de cintura y cadera tienen más probabilidades de tener EPOC o insuficiencia renal crónica. Las hormonas pueden jugar un papel importante también y los cromosomas sexuales por sí mismos podrían tener efectos en la interacción entre la grasa extra, el metabolismo y la inflamación, factores que conducen a muchas de estas enfermedades.



PANTENE



**SUAVIDAD DE PELUQUERÍA
DESDE EL PRIMER USO**



Cambio en su salud

No importa cuál sea su objetivo: en las siguientes páginas le ofrecemos distintos consejos de expertos en salud para tener un estilo de vida más saludable.

por DR. APARNA CHANDRASEKARAN, ANN DOUGLAS, ROSANNA LEE AND HARLEY PASTERNAK

Pulse reinicio

Una transformación física considerable sucede como resultado de hacer algunas cosas bien, no de hacerlo todo perfecto.

por HARLEY PASTERNAK

Codos los años empiezan igual: Ud. prueba nuevas prácticas, depura su organismo, hace ayuno, comienza diferentes dietas, se apunta a spinning y cross-fit, controla la alimentación. Intenta hacerlo todo y nada le detiene, así que 2021 comenzó de nuevo con las mejores intenciones pero con menor motivación.

Olvídese del pasado y pulse el botón de inicio. El reinicio corporal es exactamente eso: es un reseteo de dieta, paladar, digestión, metabolismo y actitud.

No hay que buscar un alimento mágico, ejercicio o pastilla: Una transformación física significativa es el resultado de hacer muchas cosas bien.

Siga los siguientes consejos para resetear su cuerpo:

+ La comida.

Coma comida real, sin procesar, y no se salte el desayuno. Asegúrese de que cada comida sea una combinación de proteína (pescado, huevos, pollo, etc.) del tamaño de su palma de la mano, verduras no almidonadas ilimitadas (espinacas, calabacines, brócoli) y una ración de fibra soluble (granos enteros, legumbres, fruta alta en fibra) y grasa buena (aguacate, nueces, semillas, aceitunas) aproximadamente un puñado. Para hacerlo más fácil use su batidora para preparar ricos batidos y zumos para el desayuno y cremas de verduras con proteínas magras en el almuerzo y la cena.



+ Ande.

Me aseguro de que mis clientes tengan una pulsera de actividad para hacer un seguimiento de cuántos pasos andan cada día. Lo ideal son al menos 10.000 pasos. Para conseguir este objetivo, aparque a una manzana de su destino, camine un rato antes y después de la cena. Todo cuenta.

+ Sueño.

Coma comida real, sin procesar, y no se salte el Pasamos durmiendo un tercio de nuestra vida pero con el uso intensivo que hacemos de las nuevas tecnologías y nuestra dependencia de las pantallas, el consumo de cafeína y alcohol y la obesidad, entre otros motivos, se ha ido reduciendo la calidad de nuestro sueño.

Elimine la tecnología de su dormitorio y evite la cafeína después del almuerzo. Trate de usar antifaz para dormir, tapones para los oídos o cualquier otra cosa que pueda ayudarle a dormir de forma más profunda y durante más tiempo.

+ Desconecte.

Desconecte de la tecnología al menos una hora al día. Una investigación de Harvard muestra que la cantidad de luz azul que emana de los móviles, tablets y portátiles causa estragos a las sustancias químicas cerebrales. Las alertas interminables, los zumbidos y los diferentes sonidos también tienen un impacto negativo en su estado emocional, la calidad del sueño e incluso el apetito. Resista.

Realice ejercicios de resistencia y desafíe sus músculos de su cuerpo.

Empiece el año reiniciando su sistema. Es fácil, divertido y sostenible.

Harley Pasternak

Entrenador de muchos famosos, nutricionista y autora de *The Body Reset Diet* (Rodale Books, 2021: no disponible en Costco)

2

Escale hacia abajo

Nuestras vidas han experimentado una transformación dramática y sin precedentes en los últimos meses debido a la pandemia. La incertidumbre sobre el futuro, el teletrabajo, el confinamiento y el distanciamiento social influyen en un aumento considerable del estrés..

por DR. APARNA CHANDRA SEKARAN

Nuestro nuevo estilo de vida nos llevó a muchos de nosotros a comer más en casa y junto con la falta de actividad física y el aislamiento social, fueron la receta perfecta para engordar. Aquí les dejo algunos consejos para hacer frente a esta situación y ganar la batalla a la báscula.

Consejos para hacer dieta:

- ✓ **Mientras teletrabaje**, tenga su menú programado tal como lo haría en su lugar de trabajo.
- ✓ **Si es posible no instale su zona de trabajo cerca de la cocina**, despensa o nevera.
- ✓ **Prepare snacks saludables** con antelación y manténgalos siempre a mano.
- ✓ **No llene su despensa y nevera de comida basura.**
- ✓ **Consuma comidas nutritivas** a base de proteínas, frutas y verduras frescas que le sacien durante más tiempo.





Consejos para hacer ejercicio:

- ✓ **Empiece con una rutina de entrenamiento.** Una sesión de treinta minutos cinco días a la semana, es ideal para principiantes.
- ✓ **Haga ejercicios aeróbicos y de resistencia en casa.**
- ✓ **Si no tiene equipamiento de gimnasio,** intente andar a paso ligero, use las escaleras, una comba, haga sentadillas y entrenamientos online usando libros, cestas cargadas o botellas como pesas.

© ADOBE STOCK PHOTOS

Consejos de comportamiento:

- ✓ **Realice modificaciones en su conducta** para controlar los caprichos de comida redirigiendo su mente: dé un paseo, medite o escuche música.
- ✓ **Pruebe técnicas de relajación** para mantener su mente calmada y centrada, como yoga, meditación y ejercicio, y busque aplicaciones y herramientas online sobre relajación.
- ✓ **Mantenga su círculo social.**
- ✓ **Siga una buena higiene del sueño:** mantenga una rutina, evite trasnochar y no use aparatos electrónicos en la cama.



© ADOBE STOCK PHOTOS

Consejos médicos:

- ✓ **Mantenga al día sus citas médicas.** La mayoría de las consultas ofrecen citas online.
- ✓ **Cumpla con su medicación** y suplementos alimenticios.
- ✓ **No dude en pedir ayuda profesional** si ve que aumenta de peso de forma considerable.
- ✓ **Nunca pruebe un medicamento para perder peso o haga dieta sin consultar** a un especialista en pérdida de peso.



Dr. Aparna Chandra Sekaran
Doctor certificado en medicina interna y obesidad y es el fundador y director médico de Jersey Medical Weight Loss Center, Nueva Jersey.

© ADOBE STOCK PHOTOS

3

Sea consciente

En estos momentos difíciles es importante detectar los avisos de que su salud mental puede estar enviando.

por ANN DOUGLAS

Esto significa que debe estar atento a los síntomas físicos (como dolores de cabeza o de estómago), así como a cualquier cambio que persista en sus hábitos alimenticios, hábitos de sueño (lo que podría significar dormir más o dormir menos), nivel de actividad, nivel de energía y estado de ánimo. Si siente que ya no está funcionando al 100% y su estado de ánimo está interfiriendo en su vida en general, es el momento de hacer algunos cambios.

Consejos para empezar a sentirse mejor:



✓ **Preste atención a los componentes esenciales de su salud física.** Asegúrese de que está durmiendo adecuadamente, realizando actividad física de forma regular y comiendo bien. Cuando está durmiendo bien, es más

probable que se sienta más energético y de mejor humor. Cuando haga ejercicio regularmente, dormirá más profundo y se sentirá más descansado y más centrado durante el día. Cuando come bien, su azúcar en sangre será más

estable, lo que puede ayudar a minimizar el cansancio y los cambios de humor.

✓ **Obtenga sus propias herramientas para manejar su estrés.** No hay un enfoque único para el manejo del estrés. Es cuestión de averiguar qué estrategias le funcionan mejor. Es posible que desee experimentar con la respiración de relajación, pensamiento positivo y meditación de atención plena.

✓ **Sepa cómo poner los frenos a una preocupación ineficaz.** En lugar de girar sobre su propia rueda de preocupación, encuentre una manera de tomar acción sobre esa preocupación o autorícese a tomar unas mini-vacaciones de esa preocupación o distraerse con una actividad que encuentre placentera y le divierta.

✓ **Aprenda a tratar la autocomplacencia.** Cuando se trata la autocomplacencia, se debe tratar a usted mismo con la misma amabilidad como con la que trataría a un amigo. Es una estrategia poderosa y respaldada por la ciencia para silenciar las voces internas de la autocrítica y la auto-culpa que solo sirven para hacer la vida más difícil y en realidad pueden alimentar sentimientos de ansiedad y depresión.

✓ **Pida ayuda a otras personas.** Como seres humanos, estamos cableados para recurrir a los demás para el apoyo en tiempos de lucha. Deje que sus amigos y familiares sepan que lo está pasando mal. Y si usted está encontrando que las cosas son realmente difíciles, no tenga miedo de buscar apoyo de un profesional de la salud mental. Merece sentirse más feliz y mejor.

Ann Douglas

Autora de numerosos libros sobre la paternidad y la salud mental, y escribe en la columna del fin de semana de CBC Radio.



Extracto de raíz de jengibre

- Extracto concentrado que contiene el equivalente a 1 g de raíz de jengibre seca por cápsula
- Alivia el malestar estomacal
- Alivia las náuseas y los mareos
- Calma la digestión
- Disminuye la inflamación



HECHO EN CANADÁ

Cultivo ecológico, materias primas selectas - calidad probada desde materias primas hasta productos terminados - estrictas normas de fabricación de GMP - Canadá, Europa, y Australia.



Pro-50B

- Ayuda a aliviar los gases, la hinchazón y el dolor abdominal
- Probiótico de fuerza terapéutica estable en almacenamiento
- Contiene 10 cepas probióticas para un apoyo gastrointestinal completo
- Elaborado con cepas probióticas que resisten el ácido gástrico para que puedan llegar intactas al tracto intestinal
- Apto para vegetarianos
- El empaque en blister hace que este producto sea conveniente al trabajar y viajar

Escuche su instinto

Numerosos estudios científicos sugieren que tener una cantidad adecuada y un buen equilibrio de bacterias beneficiosas intestinales promueve la salud, la longevidad y reduce el riesgo de enfermedades.

por ROSANNA LEE

Rosanna Lee
Dietista especializada en el área metropolitana de Toronto, especializada en nutrición geriátrica.

Un caso para la salud intestinal

El desequilibrio intestinal puede aparecer cuando se produce la disbiosis o alteración no saludable de las bacterias intestinales.

Investigadores de Estados Unidos y Australia han encontrado que una variedad de factores, incluyendo enfermedades, falta de alimentos, uso de antibióticos, genética, envejecimiento y estrés, pueden causar disbiosis.

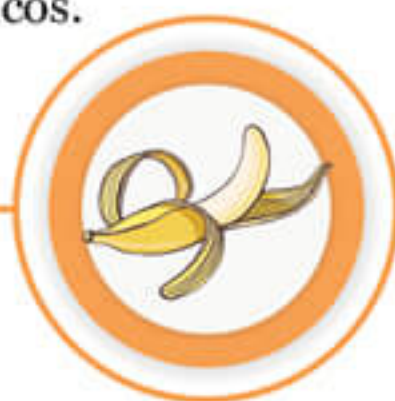
Hallazgos adicionales de Australia han señalado que la disbiosis crónica a largo plazo puede causar afecciones gastrointestinales (por ejemplo, diarrea, estreñimiento, malestar estomacal), alergias, problemas de peso e incluso problemas psiquiátricos y de comportamiento. Las condiciones comunes afectadas por disbiosis incluyen enfermedad inflamatoria intestinal, síndrome del intestino irritable, diabetes, artritis reumatoide, obesidad, enfermedad cardiovascular e incluso Alzheimer.

No se puede pasar por alto la importancia de la salud intestinal. El microbioma intestinal humano contiene billones de microorganismos. Estos trabajan juntos para regular la digestión, la función inmune, el metabolismo, la desintoxicación, la síntesis de vitaminas y el control de peso, lo que sugiere un fuerte vínculo entre el estado microbiano del intestino y el funcionamiento emocional, especialmente con el estrés, la ansiedad y la depresión.



La clave para construir un ambiente digestivo saludable y fuerte es tener una dieta variada, incluyendo fibra, fitoquímicos y probióticos.

Un microbioma intestinal saludable



+ Fibra. Los alimentos a base de plantas como verduras, frutas, granos enteros, frijoles, lentejas, guisantes, nueces y semillas son buenas fuentes de fibra. Algunas fibras funcionan como bacterias intestinales que alimentan prebióticos para que puedan prosperar y funcionar. Las fibras prebióticas notables incluyen inulina y fructooligosacáridos (que se encuentran en los plátanos, cebollas, ajo y sirope de arce). Pueden ayudar a mejorar los problemas inflamatorios articulares y cardiovasculares.



+ Fitoquímicos. Se encuentran principalmente en la piel o en la cáscara de las frutas y verduras como manzanas, brócoli y zanahorias. Estos contribuyen a aportar color, sabor y olor a los alimentos vegetales. Los polifenoles (en las plantas) ayudan a detener el crecimiento de bacterias patógenas y estimulan buenas bacterias mientras reducen la inflamación intestinal.



+ Probióticos. Encontrados abundantemente en alimentos cultivados (yogur, kefir) y alimentos fermentados no pasteurizados (kimchi, chucrut, tempeh), los probióticos proporcionan bacterias beneficiosas para la salud intestinal. Las mejoras en la salud intestinal se pueden lograr con cambios conscientes en su dieta y estilo de vida. Si usted está considerando el uso de suplementos, póngase en contacto con un dietista para obtener consejos seguros y personalizados que sean adecuados para usted.

En nuestras tiendas podrá encontrar una variedad de alimentos frescos y artículos de fitness y salud.



renewing + argan oil of morocco

Somos belleza, **pura y simple**. Las apariencias inalcanzables no nos inspiran, **la originalidad sí**. Por eso nos gusta ser diferentes. Desde los **ingredientes exóticos** y la **forma de los envases**, hasta nuestra búsqueda de la sostenibilidad, **consideramos la belleza a nuestro modo**.

Solo queremos saber lo que más te gusta de tu pelo, para que podamos hacer **que te guste aún más**.

LIGERO... PERFECCIÓN SEDOSA

El champú de OGX® Argan Oil de Morocco ofrece una magnífica combinación de aceite de argán de Marruecos que ayuda a restaurar y fortalecer el pelo. Este champú es también rico en antioxidantes y una fuente natural de vitamina E, ingredientes que ayudan a conseguir la perfección sedosa para nuestro pelo.



es.ogxbeauty.com | [OGXBeautyEspana](https://www.facebook.com/OGXBeautyEspana) [ogx_beauty_es](https://www.instagram.com/ogx_beauty_es)

¿Sabía que el sol debilita las defensas de la piel?

Es muy importante fortalecer y recuperar las defensas antioxidantes de la piel.

Por AC

La piel tiene defensas antioxidantes que nos ayudan a hacer frente a las agresiones externas como los cambios de temperatura, la polución o los rayos solares. Con la exposición solar, los rayos penetran, dañan la piel y debilitan sus defensas, haciéndola más vulnerable y provocando quemaduras y manchas solares, envejecimiento prematuro y oxidación celular. Por eso es tan importante reforzar las defensas de la piel.

Durante la exposición al sol, fortalezca las defensas.

Los protectores solares además de proteger su piel de los rayos solares UVB, UVA y de los efectos de los infrarrojos, fortalecen las defensas de la piel. ¿El resultado? Una piel protegida, más fuerte y más resistente frente al sol.

Y después del sol, recupere las defensas.

Las defensas de la piel se han visto debilitadas después de un día de sol, por eso, la aplicación de un producto post-solar es imprescindible aunque se haya protegido y no se haya quemado. Los post-solares, además de hidratar y aliviar la piel, recuperan las defensas, dejándola preparada para el siguiente día de playa.



SERVICIO GRATUITO

Pida una cita online de seguimiento

con el equipo auditivo de Costco y disfrute de la seguridad y tranquilidad que le proporciona obtener una atención personal desde su propia casa.



Servicio de seguimiento online GRATUITO

La mayoría de los audífonos, incluyendo nuestros Kirkland Signature 9.0, se pueden ajustar con su smartphone o tablet con la comodidad y seguridad que le brinda estar en su hogar, evitando desplazamientos innecesarios.



Citas presenciales GRATUITAS en nuestras tiendas

Si aún desea una cita presencial, venga a vernos. Ofrecemos un entorno seguro y centrado únicamente en escuchar y atender sus necesidades. Tenemos estrictos protocolos de seguridad, incluyendo el uso de equipos de protección personal.



Llame a su tienda más cercana hoy para programar su cita y solicitar más información. Para encontrar su tienda más cercana, visite www.costco.es.

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

Ideal para ensaladas, gazpachos y salpicones.
Aporta gran jugosidad a carnes y pescados, en
asados, guisos, y como guarnición.

Suave, Tierna, Crujiente

En Fuencampo, todo el proceso, desde la recolección de la cebolla en el campo hasta su envasado, se realiza de manera manual para evitar ser golpeadas y garantizar que lleguen a tu casa con todas sus características naturales.

Cebolla Dulce

Cuidarse, sabe bien

Disfrutar del mejor sabor no sería posible sin la ayuda de todos los agricultores que trabajan cada día para que podamos seguir celebrando la vida, a pesar de la distancia, ofreciéndonos los productos más frescos y saludables.



AM FRESH[™]
SPAIN

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

WWW.AMFRESH.COM

100% ORGÁNICO

NATURALMENTE
RICO EN FIBRA

ZespriTM
KIWIFRUIT
ORGANIC

DESCUBRE MÁS EN [ZESPRI.COM](https://www.zespri.com)

Síguenos en:



Zespri™, un referente en términos de calidad **gracias a sus agricultores**



La actual situación que vivimos en nuestro país y en gran parte del mundo ha puesto a prueba nuestra **capacidad de superación**, y nos ha hecho reconocer aún más la labor de aquellos profesionales esenciales que velan por garantizar los servicios de primera necesidad. Buen ejemplo de ello son los agricultores, que con tanto cariño tratan los productos que nos da la tierra y que son un **ejemplo de tenacidad**, conocimiento y pasión por su trabajo.

Son precisamente ellos, **los agricultores**, uno de **los activos más importantes para Zespri™**, ya que, además de estar al frente de la compañía, exportan a todo el mundo su filosofía y ambición por conseguir kiwis de la mayor calidad, convirtiéndose así

en los mejores embajadores de los valores y filosofía de la compañía neozelandesa. Entre todos ellos hay historias excepcionales, como la de **Mark y Catriona White**, dos de los agricultores que conforman la familia Zespri™ y que, gracias a su profunda conexión con el entorno natural, su compromiso con los cultivos y su enorme conocimiento sobre el cuidado de las plantaciones, **producen unos kiwis orgánicos de la mejor calidad, la variedad Zespri™ Green Organic**. Un claro ejemplo de que, para conseguir un producto extraordinario, la dedicación y el saber hacer son ingredientes claves del proceso.

Para que este esfuerzo se traslade a la mesa de todos sus consumidores, la compañía cuenta con un método propio de control de calidad. Se trata de **un sistema de cultivo de 12 etapas** que regula cada fase, desde la tierra y el proceso de cultivo, hasta su llegada al punto de distribución, y que asegura que los consumidores sepan que lo que están comprando es **saludable, seguro, cultivado de manera sostenible, de calidad impecable y alto estándar nutricional**.

A través de este sistema, Zespri™ se presenta como un referente en términos de calidad, basada en una combinación de afán por parte de los agricultores en la aplicación de buenas prácticas, un excelente producto y garantía documentada para proporcionar confianza al consumidor. Algo que unido a su valor nutricional y delicioso sabor, convierten a los kiwis Zespri™ en una de las frutas más deseadas y hace de su consumo una **deliciosa manera de cuidarnos**.

Puedes descubrir más sobre el cultivo de los kiwis Zespri™ en www.zespri.com.



SALUBRIDAD DE LAS Frutas y Hortalizas

Las frutas y hortalizas son alimentos funcionales en sí mismos, ya que además de compuestos nutritivos, poseen otros compuestos bioactivos con beneficios para la salud (fibra, compuestos fenólicos, carotenoides, vitaminas y esteroides etc.).

Resultados de investigación corroboran que las frutas y verduras, más allá de su valor nutricional, poseen un efecto beneficioso sobre una o más funciones del organismo, así que su consumo es relevante para mejorar la salud o calidad de vida. Se recomienda el consumo de cinco o más raciones de frutas y/o hortalizas al día en una dieta equilibrada.

En lo posible se deben ingerir productos de diferentes grupos de colores para obtener los beneficios de los muy variados pigmentos presentes en las frutas y hortalizas:


























- ✓ **Rojo-purpura proporcionan antocianos** que tienen propiedades antioxidantes, y son muy abundantes en frutos rojos o púrpuras, como cerezas, fresas, ciruelas, arándanos, granadas, moras, uvas, sandía, manzana roja, remolacha, berenjena, coles moradas, cebolla roja, legumbres moradas y negras, etc.
- ✓ **Amarillo-anaranjado aportan carotenoides** (provitamina A) y se encuentran en frutos cítricos, melocotones, albaricoques, ciruelas amarillas, zanahorias, calabazas, etc. El licopeno es el carotenoide que da el color rojo al tomate, pimiento y sandía. También son unos grandes antioxidantes.
- ✓ **Verde contienen glucosinatos y ácido fólico.** Este grupo verde, contiene además mucha clorofila que aporta energía

vital, con multitud de propiedades, y además es rico en magnesio que favorece la relajación de los músculos, en vitaminas K, A, B, C y E, y minerales como el hierro y el potasio. Combaten los radicales libres, desintoxican y oxigenan, ayudan a mantener una buena visión. En este grupo nos encontramos con frutas y verduras como el kiwi, aguacate, manzanas verdes, kale, brócoli, calabacín, espinacas, alcachofas, acelgas, lechugas, espárragos verdes, etc.

A este grupo pertenecen las cebollas, ajos, champiñones, coliflor, nabos, patatas, puerros, coles blancas, espárragos blancos, manzanas amarillas, plátanos, peras, etc. El ajo contribuye a mejorar la circulación y combate la retención de líquidos.

Cabe señalar, que todos estos beneficios para la salud sólo tienen efecto, cuando se consumen estos nutrientes de manera constante (dieta mediterránea equilibrada). Por otra parte, hay que tener en cuenta que los fitoquímicos previenen enfermedades, pero no las curan por sí solos.

Pero demostrado, que frutas y hortalizas pueden beneficiar nuestra salud y nuestra calidad de vida, y además son apetecibles por su sabor, aroma, color, etc., existen muchas razones para consumir más frutas y verduras en nuestra dieta diaria.

BLANCO	AMARILLO NARANJA	ROJO	MORADO	VERDE
 Sistema Inmunitario  Protegen  Ayudan a bajar el colesterol  Saludable  Saludable	 Ayudan a bajar el colesterol  Protegen  Beneficiosos para las Articulaciones  Protegen la vista  Ayudan a prevenir cáncer	 Protegen  Ayudan a bajar el colesterol  Protección  Rejuvenecimiento celular  Ayudan a prevenir cáncer	 Protegen  Ayudan a bajar el colesterol  Ayudan a mejorar la Memoria  Rejuvenecimiento celular  Protegen	 Protegen  Beneficiosos para las Articulaciones  Protegen la vista  Ayudan al Sistema Inmunitario  Ayudan a prevenir cáncer

GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LAS MEJORES LIMAS TAHITI CULTIVADAS EN EL LUMINOSO TROPICO BRASILEÑO

Variedad Tahití conocida como lima ácida o limón persa (*Citrus latifolia tanaka*) tuvo su origen en oriente Medio y el sureste asiático, desde aquí se extendió su cultivo a todas las regiones con climas tropicales o subtropicales del mundo, llegando a Europa a través de Las Cruzadas (siglos XI y XII); y los musulmanes, durante su dominación de la Península Ibérica, la introducirían también en España (sur y levante español).

Hoy en día, su cultivo se encuentra ampliamente extendido por el sureste asiático, India, continente americano (Mar Caribe, México y Brasil), así como en Sudáfrica. Los principales países exportadores son Estados Unidos y Brasil.

Los frutos Tahití son ovalados, brillantes, color verde intenso, verde-amarillo en plena madurez, de tamaño regular (50-100g), de cáscara delgada

que se parte muy fácil y una pulpa sin semillas, extra jugosa (45-55% de zumo) y aromática. Son cítricos especialmente sabrosos (agridulces) muy equilibrados en la relación ácido/azúcar (9° Brix).

VALOR NUTRICIONAL

El componente mayoritario en las limas es el agua, con mínimos aportes de calorías y gran aporte de fibra.

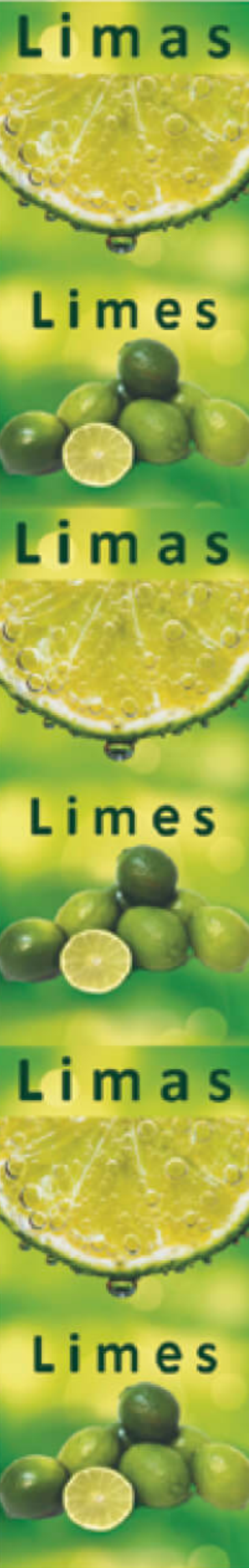
Las vitaminas más abundantes son las del grupo C (50 ml de zumo satisfacen las necesidades diarias de esta vitamina), contiene también vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6), vitamina A, E y K1. Entre el contenido en minerales están calcio, magnesio, sodio, zinc, selenio, hierro, fósforo destacando el potasio, flavonoides como rutina, hesperidina, naringenina y luteína.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- ✓ Esta fruta de alto porcentaje en agua y pocas calorías, tiene un gran poder antioxidante.
- ✓ Las limas son ricas en **limoneno** con propiedades antitusivas, antiinflamatorias y antibacterianas.
- ✓ La **vitamina C** influye en la absorción del hierro e interviene en la formación de colágenos, huesos y dientes, aumenta las defensas.
- ✓ Salud muscular por su contenido en **Potasio**, mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para una actividad muscular normal.
- ✓ Se trata de un **desinfectante natural**, por su contenido en **ácido cítrico** que es **antiséptico** y **alcalinizador**.
- ✓ **Es astringente**, de modo que ayuda a la hora de tratar diarreas.
- ✓ **Acelera el metabolismo** y regula el contenido de azúcar en sangre.
- ✓ Los componentes de la lima ayudan a prevenir la **formación de trombos** originados por una mala circulación.
- ✓ **Normaliza el exceso de ácido clorhídrico en el estómago** (culpable del ardor y úlceras). mantener una buena visión.

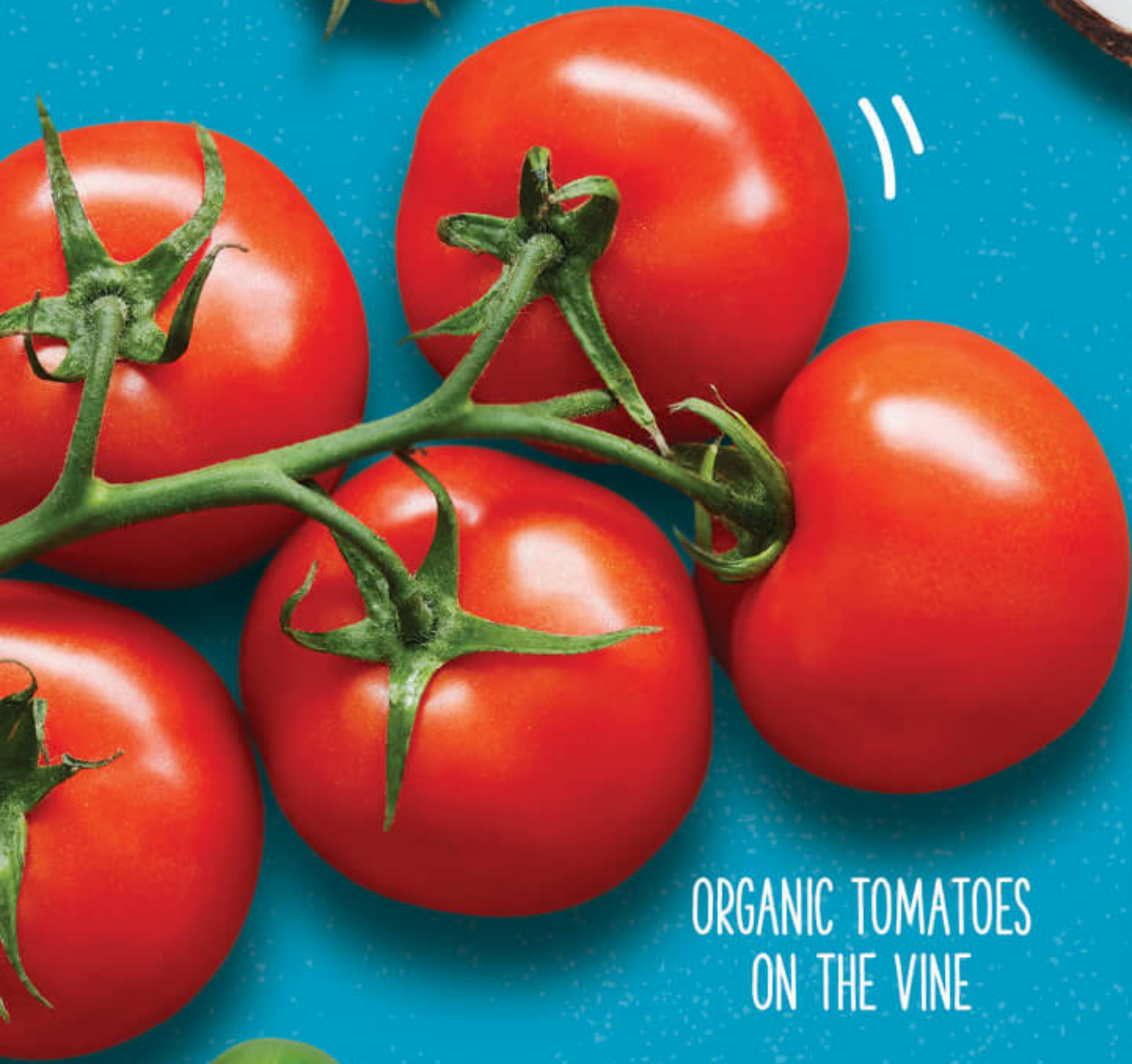
CÓMO TOMAR LIMAS

- ✓ Un buen refrescante y vigorizante zumo de lima Tahití.
- ✓ También se puede convertir en ingrediente de batidos, pastelería y mermeladas.
- ✓ Por su intensidad aromática y su sabor agridulce, es única para elaborar aderezos y vinagretas.
- ✓ Por su contenido en ácido cítrico (antiséptico), con su aderezo contribuye a la conservación de los platos.
- ✓ Muy apreciada en cócteles y sorbetes por su gran aroma cítrico y amaderado, por su frescura y equilibrado sabor agridulce. Famosos son la Caipirinha y el Mojito.





FLAVOR
CHERRY TO



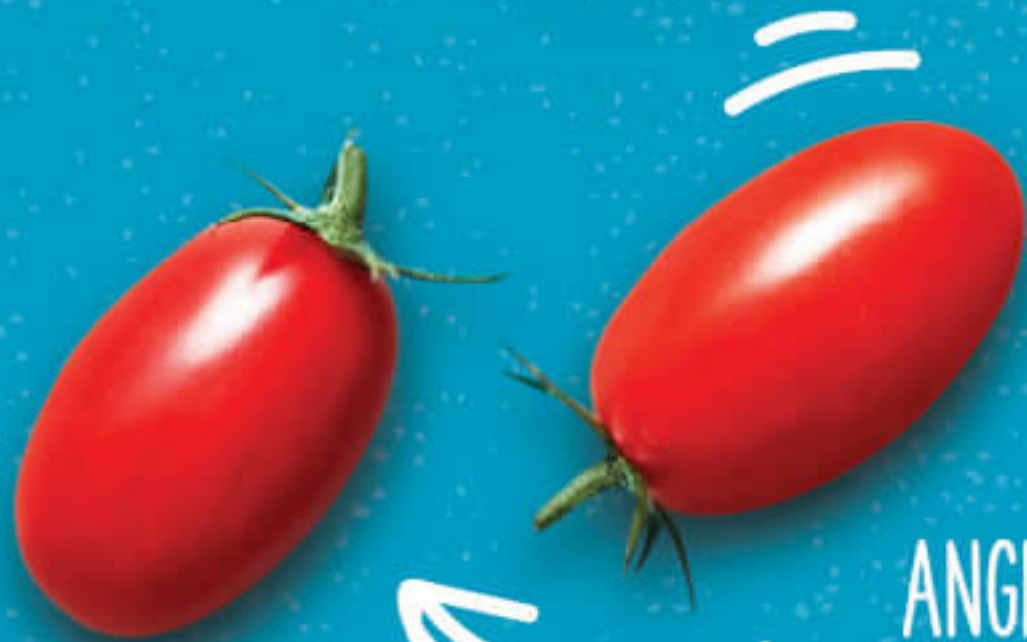
ORGANIC TOMATOES
ON THE VINE



ONE SWEET[®]
MINI PEPPERS



ONE SWEET[®]
MINI CUCUMBERS



ANGEL SWEET[®]
GRAPE TOMATOES

FOR MORE INFORMATION VISIT
[SUNSETGROWN.EU](https://www.sunsetgrown.eu)

INSPIRED
BY
FLAVOR



BECAUSE PEOPLE

DIG

FLAVOR



BOMBS®
TOMATOES

GOURMET MEDLEY™ TOMATOES



Mastronardi™

Sunkist®

NARANJAS NAVEL

Refrescantes, dulces y jugosas, la Naranja Navel esta llena de sabor y vitamina C. Ideales para meriendas, zumos y recetas de comidas, para agregar una explosión de sabor.

PRUÉBALAS TAMBIÉN EN:



Cóctel



Postres



Aderezos

MANDARINAS

Llenas de jugo y gran sabor, ricas en vitamina C, una adicción para un estilo de vida saludable. Fácil de pelar y comer, o simplemente para mezclar en tus recetas favoritas.

PRUÉBALAS TAMBIÉN EN:



Zumos



Ensaladas



Aderezos



SUNKIST ES UNA MARCA COMERCIAL DE SUNKIST GROWERS, INC., EE. UU. © 2021. PRODUCTO DE ESTADOS UNIDOS Y ESPAÑA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

¡ENCUENTRE SU CÍTRICO FAVORITO EN SU COSTCO LOCAL HOY!

Healthy Tastes Happy



ENJOY THEM NOW!

naturipefarms.com |  [@naturipe](https://www.instagram.com/naturipe)



FRESH ASPARAGUS
ESPÁRRAGOS FRESCOS

www.alpinefresh.com



JUGOSA

TOQUE ÁCIDO

REFRESCANTE

CRUJIENTE



www.joyaeurope.com

**“Amamos nuestra tierra, nuestra tradición,
pero por encima de todo, amamos la satisfacción
del trabajo bien hecho.”**



Hace más de 65 años que en Frutas Tejerina producimos y suministramos las mejores frutas y verduras del sureste andaluz, en un lugar privilegiado, la costa tropical granadina, donde la protección de Sierra Nevada y el mar cálido de Alborán crean un microclima subtropical que garantiza 320 días de sol al año.

GIGANTES



Gigante *Fresh* Verde™

auténticos

sabrosos

Crujientes

FRESCOS



TM



CORAZONES DE ROMANA - CEBOLLA DULCE - CEBOLLA GRANO - CEBOLLA ROJA - COGOLLOS DE LECHUGA XL



Coplaca
Natur 

SABOR NATURAL

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

www.coplaca.es

TODO EL SABOR Y FRESCOR LISTO PARA TOMAR


DESCUBRE DELICIOSAS
RECETAS ESCANEANDO




isla Bonita
Todo el sabor del trópico

islabonitatropicalfruit.com    





DISFRUTE DE UN CÓCTEL REFRESCANTE, ELABORADO CON PIÑA FRESCA, RAÍZ DE JENGIBRE Y JUGO DE LIMÓN PICANTE.

INGREDIENTES:

- Piña fresca de Chestnut Hill Farms
- Jengibre fresco
- Jugo de lima
- 1 oz de ginebra (opcional)

RECETA:

- 1 Combine rodajas de piña y jengibre de Chestnut Hill Farms en una coctelera o vaso; Machacar hasta que la piña se haya convertido en una pulpa espesa.
- 2 Agregue 2 cucharadas de jugo de limón fresco, ginebra y un puñado de hielo.
- 3 Agite y cuele sobre hielo fresco en 2 vasos.
- 4 Decore con una ramita de tomillo fresco o su hierba favorita (opcional).

* Esta bengala se puede convertir fácilmente en un cóctel refrescante que agregará nuevos sabores audaces a cualquier happy hour. Simplemente agregue su elección preferida de vodka o ron.

¡Salud!



**GENUINE
COCONUT**



genuinecoconut.com



**TROZOS DE
COCO ORGÁNICO**

Fresco y natural 100%



Los frutos rojos harán magia en sus platos

Gracias a su versatilidad le permitirán elaborar todo tipo de recetas usando una sola fruta o combinándolas

Por EQUIPO DE COSTCO

© 123RF

Los conocerá por frutos rojos o frutos silvestres y son fresas, moras, arándanos, frambuesas y bayas de goji y dentro de cada uno de ellas encontrará diferentes variedades y sabores.

Gracias a su versatilidad le permitirán elaborar todo tipo de recetas usando una sola fruta o combinándolas, son bajas en calorías y tienen un potente sabor ¿Qué más se les puede pedir?

No importa que sus platos sean dulces o salados, postres o bebidas, con frutos rojos podrá elaborar creaciones sofisticadas y coloridas que a sus comensales.

Como dice el refrán “el buen perfume viene en frasco pequeño” - eso es real y los frutos rojos son un claro exponente. Por ello, cada vez más son los chefs que los incorporan a sus platos por ser un ingrediente atractivo, fácil y por el toque sofisticado, decorativo y de color que dan a los platos.

Los usos más comunes son en postres y desayunos, como acompañamiento en gofres, mezclados con yogures, en smoothies y ensaladas o recetas más elaboradas como salsas para acompañar carnes o pescados.

No olvidemos lo más importante para todos: la salud. Está comprobado que el consumo de estas frutas está asociado a numerosos beneficios para su salud gracias a sus propiedades nutricionales, a su alto nivel de antioxidantes, fibra, vitamina C. Son perfectos aliados para el cuidado de la piel y del corazón y además de su sabor increíble.

Como sabe, dependiendo del tipo de fruta las condiciones de consumo óptimas variarán. Las fresas tienen una caducidad más larga que las frambuesas, las moras o los arándanos. Siempre está a tiempo de elaborar una sabrosa y casera mermelada de frutos rojos maduros usando una 1 proporción de azúcar por tres de fruta (depende de la dulzura de la fruta) y limón o congelar para elaborar cualquier receta en el momento que desee. ■



MINIOLIVA®

Para disfrutar
donde y cuando
quieras



DOBLAR



AT HOME



FOR THE PICNIC



AT WORK

GIRAR

RETIRAR

EXPRIMIR

¡DISFRUTA!



Quick & Easy
THE COSTCO WAY

Polos de frutos rojos y yogur

200 grs de frutos rojos congelados

100 grs de yogur griego

Frutas para decorar

Triture en una batidora los frutos rojos con el yogur hasta obtener la textura deseada.

Rellene unos vasos o moldes con la mezcla y congele durante 3 horas. Le recomendamos usar moldes de silicona.

También puede probar con diferentes frutas como plátano, kiwi, mango y muchos más.



helado



4 personas



© 123RF



helado



4 personas



© 123RF

Helado de limón

200 ml de leche condensada

300 ml de zumo de limón

Bata los ingredientes, vierta la mezcla en un recipiente y congele durante 12 horas.

Una vez congelado, añada la mezcla a un robot de cocina y remueva hasta tener una textura cremosa.

También podrá aprovechar las cáscaras de limón para decorar el helado.



bebida fría

2 personas

Gazpacho de tomates y fresas

450 grs de fresas

450 grs de tomates

½ pepino

½ cebolla

½ pimiento verde

80 ml de aceite de oliva

30 ml de vinagre de Jerez

1 diente de ajo

Sal al gusto

El primer paso será macerar los tomates con el diente de ajo, el pepino y el pimiento verde durante 30 minutos. Para ello, coloque estos ingredientes cortados en cubos sin extremos en un bol y aliñelos con aceite de oliva, vinagre y sal al gusto.

Retire la parte verde del tallo de las fresas y córtelas en rodajas, añádalas a una batidora junto con la mezcla anterior. Cuando esté triturado y con la textura deseada, páselo por un colador fino.

Podrá servirlo en copa, vaso o en plato sopero.

Vichyssoise

4 puerros

2 patatas

1 cebolla

1 cebolleta

1 litro de caldo de pollo

60 grs de mantequilla

200 ml de nata para cocinar

Sal y pimienta

Picamos la cebolla y limpiamos y troceamos en aros la parte blanca del puerro (quitando la primera capa). Salteamos la cebolla y el puerro a fuego lento.

Pelamos y picamos las patatas y las añadimos al puerro y cebolla cuando estén blancos. A continuación se añade el caldo de pollo y lo dejamos hasta que estén cocidas las patatas. Retiramos y trituramos y cuando se enfríe, añadimos la nata líquida y sal y pimienta al gusto.

Puede usar cebollino picado de forma muy fina para decorar.



plato frío

2 personas

Alimenta tu salud

Albe

50 años

Latino de Albe

Que tipo Latinoamericano
Que tipo Latinoamericano
Que tipo Latinoamericano

100% Delicioso Latino

QUESO LATINO PACK 2 x 500g

Fecha de Caducidad: 07/02/2021 LMS-0700

Cod: 12168

Lácteos del Jarama

c/ Torrelaguna, 79 • 28140 Fuente el Saz (Madrid)
info@lacteasdeljarama.com
www.lacteasdeljarama.com

atención al cliente
900 25 24 25

Síguenos en:

f t i in

P.A.N.
SINCE 1960

60
ANIVERSARIO

HARINA DE MAÍZ BLANCO PRECOZIDA / FARINHA DE MILHO BRANCO PRÉ-COZIDA / FARINA PRECOTTATA DI MAIS BIANCO

PAN

NO GMO

SIN GLUTEN / SEM GLUTEN / SENZA GLUTINE

HARINA DE MAÍZ BLANCO PRECOZIDA / FARINHA DE MILHO BRANCO PRÉ-COZIDA / FARINA PRECOTTATA DI MAIS BIANCO
Cantidad Neta / Quantidade Líquida / Quantidade Líquida:
1 kg (35,27 oz) / 2 lb 3,27 oz

@allofpan @pan_espana @paninternacionales

P.A.N.
SINCE 1960

SNACK ON

**¡PRUEBA NUESTROS
NUEVOS PRODUCTOS
CONGELADOS!**

LISTOS EN 5 MINUTOS

PAN

CACHAPAS

*Baguettes calientes y crujientes después de solo 10 minutos en el horno
Bon appétit!*

Menissez
Made in France
**BAGUETTES
COMPLÈTES**
À cuire chez soi - Hornear en casa

8 PANES PRECOCIDOS ELABORADOS CON HARINA INTEGRAL DE TRIGO (18%) Y SEMILLAS DE LINO

FUENTE DE SALUD

Mejora respuesta inmune

PROPIEDADES ANTICANCERÍGENAS

Antioxidante

REGULA EL COLESTEROL

ELIZONDO
PREMIUM
PICHÓN
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
PURE D'OLIVE EXTRA VERGE

PATRON
BERBERECHOS
GRAN SELECCIÓN
45/55 PIEZAS

PATRON de Rías
MEJILLONES
EN ESCABECHE
CON ACEITE DE OLIVA
8/12 PIEZAS MEDIANOS

PACK 3 UNIDADES

PACK 5 UNIDADES

Aimar

Receta Tradicional



A vertical advertisement for Rioverde Encurtidos. On the left is a glass jar filled with pickled vegetables, with a label that reads 'RIOVERDE VERDE ENCURTIDOS VEGETALES - ACIDOS - EXTRA'. The background is black with orange circular accents. Several ingredients are shown in these circles: white onions, green pickled peppers, green pickled cucumbers, and a mix of shredded vegetables. A large, detailed image of a jar lid is on the right, featuring the Rioverde logo (a green leaf) and the text 'RIOVERDE Encurtidos Conservas MAXIMA EXCELLENTIA'.

los colores Rioverde
the colours of Rioverde
les couleurs de Rioverde

DOTS[®]

WWW.DOTSORIGINAL.COM



No te quedes sin
tu caja de 12 unidades

Have a **break**[®]

KITKAT[®] is a registered trademark of Société des Produits Nestlé S.A, Vevey, Switzerland, and is used with permission.

COSTCO Y PURATOS:

UNA APUESTA POR EL CACAO SOSTENIBLE EN NUESTRA PANADERÍA

Los consumidores no compran lo que hacemos, compran el por qué lo hacemos. Por eso me gustaría hablaros de nuestro programa Cacao-Trace.

Lo que hace al chocolate extremadamente delicioso es el sabor por supuesto.

En Puratos hemos estado desarrollando exquisitos chocolates desde hace más de 33 años a través de nuestras marcas dirigidas al profesional.

¿Por qué nace Cacao-Trace?

Pero desde hace dos décadas, el sabor del chocolate se ha puesto en entredicho por sentimientos negativos, ya que está relacionado con la pobreza de los agricultores del cacao, la deforestación, la explotación infantil y la desigualdad con las mujeres.

Si queremos continuar disfrutando del chocolate, debemos solucionar estos problemas.

¿Cómo lo hacemos?

Nuestra estrategia se basa en tres pilares:

Primer pilar: la creación de valor. Una vez se crea valor tangible que la gente pueda ver, se está dispuesto a pagar más para adquirir aquel chocolate y esto generará beneficios extras.

¿Cómo crea valor Cacao-Trace?

Construimos centros de postcosecha donde controlamos la fase de fermentación para crear chocolates de sabor superior. Méjico, Vietnam, Uganda, Papua Nueva Guinea, Filipinas, Costa de Marfil, son algunos de los lugares donde realizamos ese control a través de los centros de postcosecha.

También desarrollamos comunidades de cacao y creamos un vínculo directo entre los agricultores y nuestros clientes, para que interactúen, vean los resultados y lo puedan trasladar en oportunidades de comunicación y creación de historias.

Segundo pilar: compartir el valor y los ingresos extras generados entre todas las partes de la cadena de valor y especialmente entre los productores de cacao que sufren el desequilibrio en la participación de las ganancias.

Este es el motivo principal por el cual nace **Cacao-Trace**. Nuestro sello propio de cacao sostenible.

Cacao-Trace va más allá de las prácticas industriales y se enfoca hacia la solución de estos problemas.

¿Cómo comparte valor Cacao-Trace?

Por los granos de cacao de alta calidad que recibimos de los agricultores, pagamos una prima extra por la calidad.

También pagamos un **bono de chocolate**:

Por cada kg de chocolate **Cacao-Trace** vendido, cobramos a nuestros clientes 10 céntimos de euro. Recaudamos este dinero y lo devolvemos al 100% a los productores de cacao. Esto significa hasta dos meses de salario extra para las comunidades agricultoras del cacao al año aproximadamente.

El **bono Cacao-Trace** recaudado en el 2019 fue de: 446.000€.

Con este bono, entre otros muchos proyectos: se ha podido reconstruir la escuela de educación primaria de Zegreboué (Costa de Marfil), así como una cantina y la zona de baños. En la población de Nindiwi (Papua Nueva Guinea) se reformó la escuela primaria con capacidad para 100 alumnos y se construyeron 23 estaciones de agua potable con capacidad para abastecer a seis mil personas. En Daklak (Vietnam) se construyó una clase para primaria para 30 alumnos, etc...



Puratos
Reliable partners in innovation



Tercer pilar: el compromiso entre todas las partes interesadas para hacer que la cadena del cacao sea positiva y valiosa otra vez y para todos.

Para los agricultores, establecemos un compromiso a largo plazo con el aumento de volumen e ingresos.

Para nuestros clientes, nos comprometemos a desarrollar el mejor programa de sostenibilidad unido a la mejor calidad del cacao.

Para los consumidores, nos comprometemos a producir chocolate con un sabor superior que puedan comer con

¿Nuestro objetivo en el futuro?

Estamos decididos a continuar con el rápido crecimiento de **Cacao-Trace** y, para 2025, el 20% de todos nuestros chocolates producidos se basarán en los ingredientes de **Cacao-Trace**.

tranquilidad, ya que nos preocupamos por las personas que ayudan a producirlo y nos preocupamos por el planeta.

Cacao-Trace es el programa de sostenibilidad único que:

- 1. tiene como objetivo lograr el aumento de los ingresos de los agricultores del cacao por un lado*
- 2. y se enfoca en controlar la fase de fermentación del cacao, para crear chocolates de alta calidad y sabor superior.*

Cada dos años duplicaremos el bono de chocolate y para el 2025 el bono alcanzará los 4 millones de euros.

Lidia García

Responsable de Chocolate de Puratos





GYOZA DE LANGOSTINOS

La autenticidad en su plato!

“Descubre toda la ternura de Milka en un Shake”



NUEVO

LECHE Pascual Dar lo mejor

LECHE SALUD



NINGUNA LECHE CUIDA MÁS TU SISTEMA INMUNE*

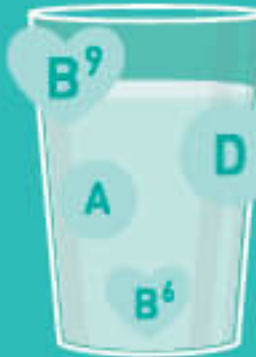
¿SABES POR QUE LECHE PASCUAL SALUD AYUDA A TU SISTEMA INMUNE?



*Las vitaminas A, D, B12, B6, B9, selenio y zinc contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmune



Vida activa, descanso y una dieta equilibrada que aporte vitaminas y minerales influye directamente en el estado de tu salud.

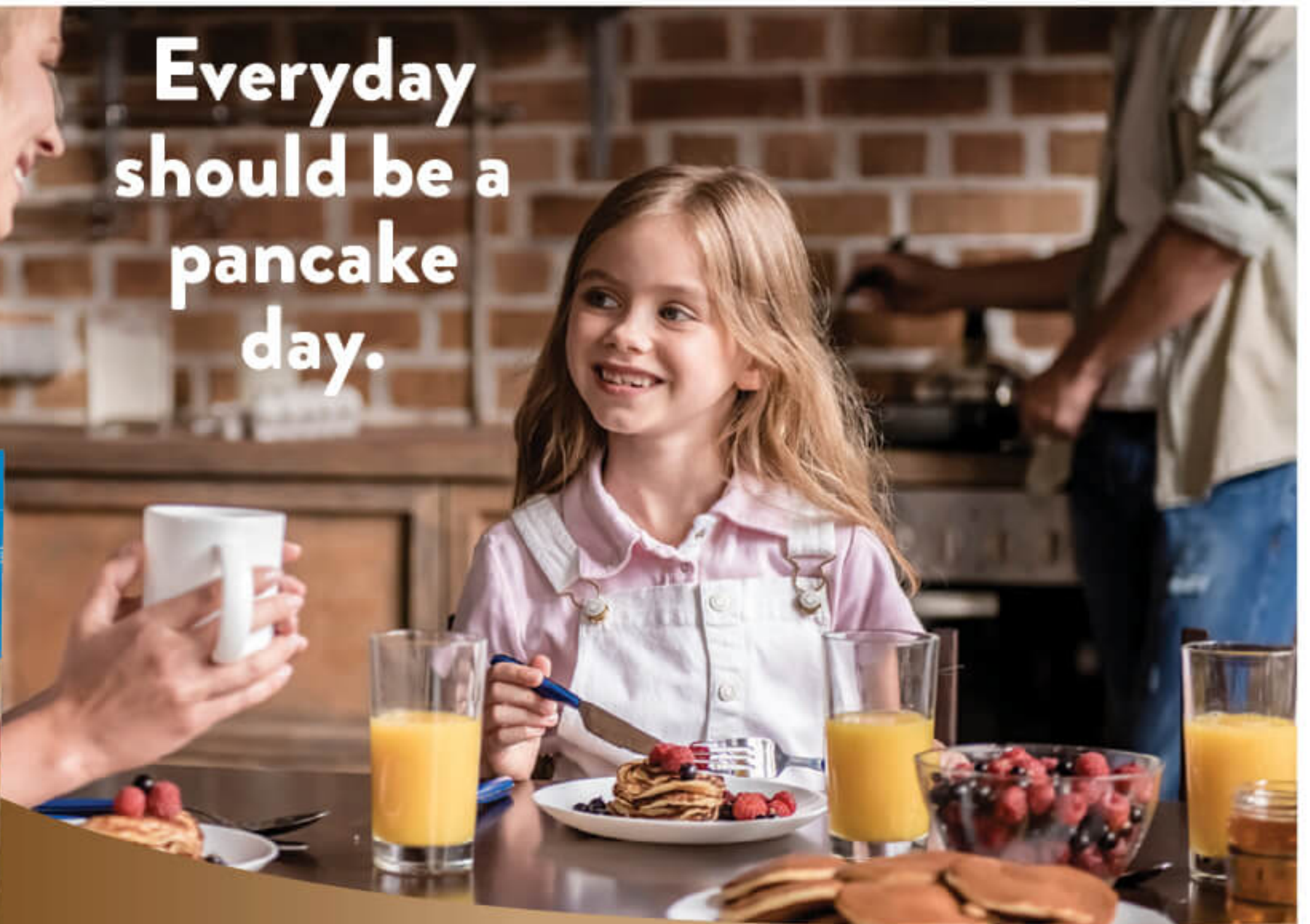


UN VASO DE LECHE PASCUAL SALUD APORTA:

- El 60% de Vitamina B9 que necesitas al día.
- Un 40% de Zinc.
- Un 43% Vitamina B6.
- Un 32% de Vitamina D.
- Más del 15% de Vitamina B12, A y selenio.

% calculados según el valor de Referencia de Nutriente diario VRN

Everyday should be a pancake day.



KRUSTEAZ.COM



UBAGO

Tradición desde 1929

Conservamos lo mejor del mar

Langostillos
Sardinas sin piel ni espinas
Huevas de Bacalao

www.ubagogroup.com





1. Casa Westfalia
Salchicha bratwurst
#8501937



2. Damhus
Salchicha premium
con queso #8520836



3. Kirkland Signature
Salchichas de vacuno
#1370895



4. Damhus
Salchicha alemana
premium
#8520835



5. Berner
Salchichas con
queso emmental y
bacon #8519923



10. Ybarra
Mayonesa
#8517667



11. Heinz
Mostaza
#8529268



12. Sweet Baby Ray's
Salsa BBQ #8537001



13. Ancestral
Sal de manantial en
escamas #85357173



14. Ruffles
Patatas fritas sabor
jamón #8536720

Especial BBQ



6. Caydesa
Hamburguesa
vacuno #1000171



7. Beyond Meat
Beyond Burger
#8524052



8. Saboremsa
Bacon
corte grueso
#8535349



9. Heinz
Ketchup ecológico
#8536529



15. Bimbo
Panecillo
Maxi Burger
#1000589



16. Bimbo
Panecillo
Maxi Hot Dog
#1009249



17. Carmencita
Cebolla frita
#8508856



18. La Costeña
Jalapeños
#8537546



19. Rio Verde
Pepinillos sabor
anchoa #1009347

Preparando la carne perfecta

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

Por RUBÉN GARCÍA

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

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

Puntos clave para la elección de un buen entrecote:

Color de la carne:

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

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

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

Firmeza:

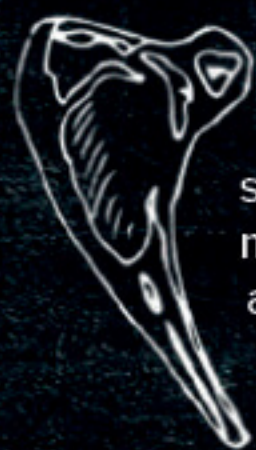
La carne firme es otro factor que nos indica un producto de calidad.

Color de la grasa:

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

Cuatro cortes diferentes

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



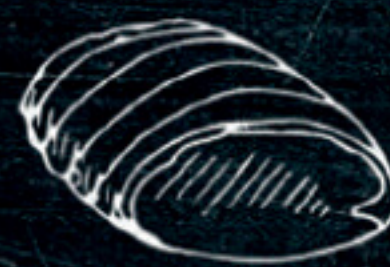
"Tomahawk"

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



Chuletón:

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



Entrecote de aguja:

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



Entrecote de lomo alto y de lomo bajo:

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

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

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

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

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

tener un buen cocinado, incluso es más sencillo hacer distintas cocciones a la vez, es decir podemos sacar porciones muy hechas y poco hechas fácilmente. Si tenemos un corte grande, pongamos de más de un kg, y no queremos trincharla, es probable que nuestra plancha o sartén no tenga fuerza suficiente para realizar todo el cocinado, en este caso podemos sellar la carne durante varios minutos por cada lado en la sartén cuando este caliente y después introducirla en el horno a menor temperatura hasta conseguir el punto deseado y mantener el corte caliente.

Algunos consejos generales para cualquier tipo cocinado:

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

Temperatura

El punto de la carne determinará cuánto de cocinado queremos la preparación y se puede comprobar con un termómetro para carne, pinchando en el centro una vez cocinado podemos encontrar:

Muy cruda o cruda

De 55 a 60°C

Al punto

de 63 a 71°C

Hecha o muy hecha

De 77° a 82°C

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

EL IRRESISTIBLE SABOR DE HEINZ



Todo aroma,
todo sabor
Cada mañana



PVP fijado por cada establecimiento. Nielsen TAM P10'20 Precio promedio Nescafé Cl. Natural 200g

Cangrejo Real Ruso

(Paralithodes camchaticus)

Capturado en las frías
aguas de los mares de
Okhotsk, Bering
y Barents.

Disfrute de uno de los
mejores mariscos del mundo,
característico por sus **propiedades
organolépticas**, con una textura y
sabor únicos que satisface
los **paladares más exigentes**.



Certificado por
IFS
Food



PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT



PETACA CHICO es una empresa líder en el sector pesquero, con más de 30 años de experiencia, siendo un referente en el mundo del atún.

El reconocimiento de nuestras certificaciones reflejan el objetivo de **PETACA CHICO** por mejorar y garantizar la calidad, seguridad y sostenibilidad, en todos los procesos que desarrollamos.



PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT



petacachico.es

PONEMOS
LO MEJOR DE
CANADÁ
EN NUESTRA
CARNE





CANADA BEEF

La carne de Canadá se encuentra entre las mejores del mundo; el bienestar animal, la seguridad alimentaria, los estándares de clasificación y calidad de la carne de vacuno constituyen las bases de nuestro producto.

El ganado canadiense se cría utilizando prácticas ambientalmente sostenibles, y está certificada como libre de hormonas añadidas.

CEBADO

Canadá es uno de los mayores productores de cereales del mundo. La alimentación de cebada, maíz y trigo durante los últimos meses de producción contribuye a lograr un gran veteado de grasa en la carne, así como una textura firme y un excelente sabor que caracterizan nuestro producto.

RAZAS DE GANADO

Canadá es líder mundial reconocido en la producción de ganado vacuno. Utilizamos una selección de razas de ganado Bos Taurus como la raza Angus, perfectamente adaptadas para prosperar en climas fríos, así como generar un producto final veteado de altísima calidad.

SOSTENIBILIDAD

Gracias a las abundantes fuentes de agua dulce y amplios pastizales con los que cuenta Canadá, el ganado se cría en un entorno óptimo cuya carne resultante es de excelente calidad. Además, las leyes canadienses apoyan prácticas de producción medioambientalmente sostenibles.

LIBRE DE HORMONAS

Toda la carne de Canadá que Costco España comercializa está libre de hormonas añadidas. Utilizamos un sistema obligatorio de identificación de ganado por crotales para asegurar su trazabilidad, certificada por su calidad y a la vez, confirmar que se cumplen los requisitos europeos en cada segmento de la cadena de producción.

SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Canadá hace una división de cuatro grados de calidad para satisfacer la demanda de sus consumidores, siguiendo estándares de marmoleado, color de la carne, textura, y cobertura de grasa. La calidad AAA garantiza un producto Premium de forma consistente con una ternura y sabor a la altura de los paladares más exigentes.

⋮ **«Para Costco España seleccionamos sólo la calidad Angus AAA garantizando así una calidad premium de forma consistente»** ⋮



COREN

Alimentos de Galicia

PAVO COREN

*El Sabor para cuidarse,
directo del campo gallego*



TELÉFONO 988 36 94 02

www.coren.es



PAVO

galicia
calidade

En Coren contamos con una **experiencia de más de 20 años en la cría del Pavo**, ofreciendo siempre productos de la **máxima calidad 100% gallegos**, para llevar a tu mesa lo mejor de nuestra tierra, apostando por impulsar el rural gallego y el desarrollo sostenible

Carne muy sabrosa y de la máxima calidad

Criamos nuestros pavos de forma tradicional en pequeñas granjas gallegas **con todo el mimo y atención** de nuestros granjeros, disfrutando del **máximo bienestar** y cuidando al máximo su **alimentación basada en cereales seleccionados**. Así conseguimos que el Pavo Coren tenga esa **carne súper sabrosa y de una calidad superior**.

Rico... y saludable

Saludable y nutritivo, **contiene menos calorías y más proteínas** que el resto de carnes con un bajo contenido en grasas, para disfrutar de **una alimentación saludable y equilibrada para toda la familia**

Máxima calidad 100% gallego



ALASKA

COMPROMETIDOS CON

LA SOSTENIBILIDAD



Salmó Salvatge d'Alaska
Salmón Salvaje de Alaska
Saumon Sauvage d'Alaska
Salmone Selvaggio dell'Alaska



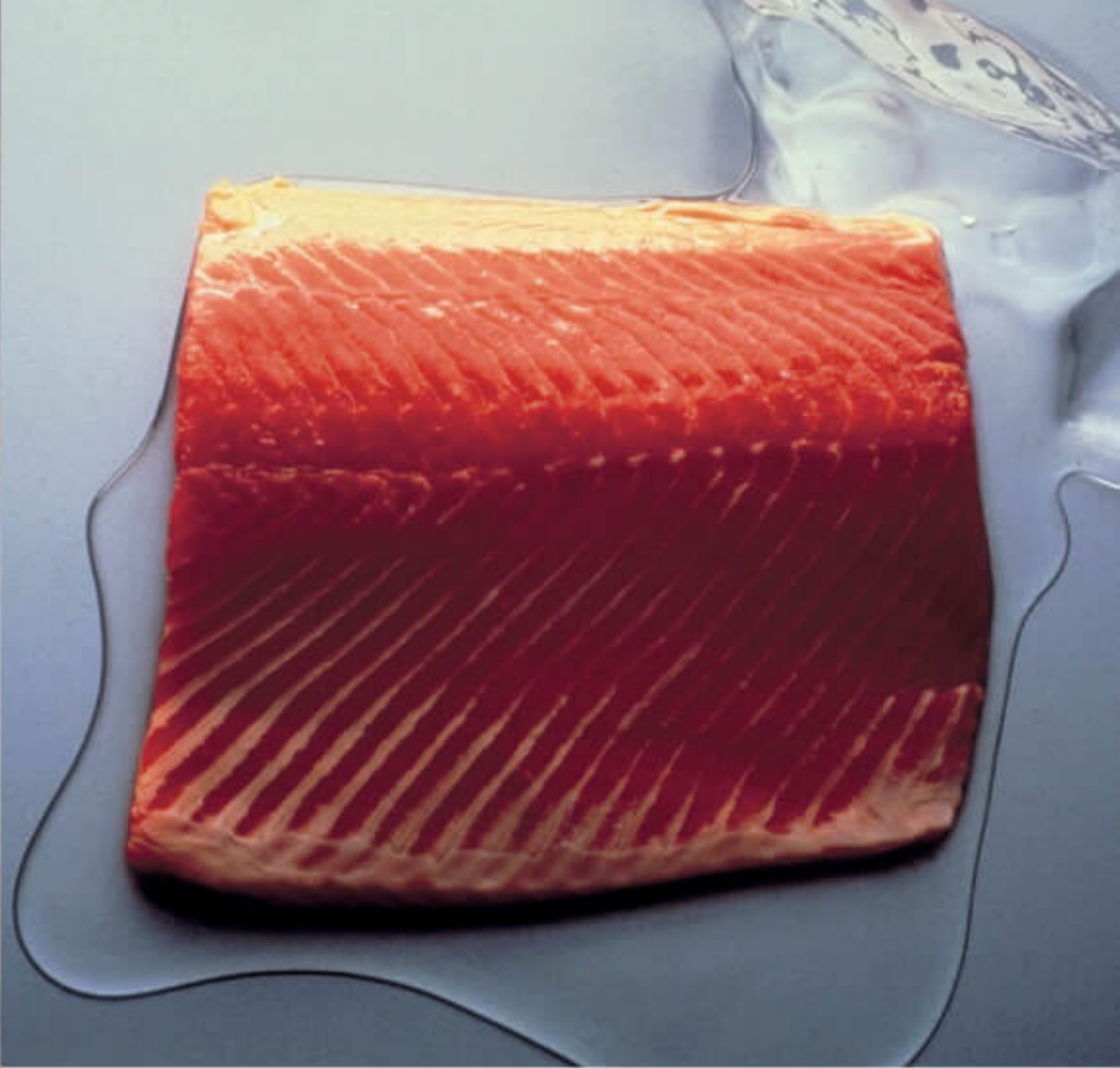
**WILD
ALASKA
SALMON**

www.wildalaskasalmon.eu
Ecological label made with calcium carbonate.



Desde el año 2009, importamos y distribuimos el mejor pescado y marisco salvaje de Alaska a Europa (salmón salvaje, bacalao negro, bacalao del Pacífico, abadejo, salmón salvaje ahumado, cangrejo de las nieves, cangrejo real y huevos de salmón salvaje).

Pesca sostenible/Sustainable fisheries/Pesca sostenibile/Une pêche durable



BROTOS DE **ESPINACAS**, **SALMÓN SALVAJE** MARINADO Y ACEITE DE **PIÑONES**

INGREDIENTES 4 PAX

- > 400 gr penca de salmón de Alaska
- > 1/5 kg sal
- > 250 gr azúcar
- > 50 gr pimienta de Seichuan
- > 75 gr brotes de espinacas
- > 1 cl aceite de oliva
- > 20 gr piñones

ELABORACIÓN

Desespinar el salmón, marinar con la sal el azúcar y las pimientos durante 1 hora, lavar con agua fría y secar bien, cortar tacos.

Tostar unos piñones y poner en aceite de oliva.

Lavar los brotes de espinacas y secar.

EMPLATADO

Poner las hojas de espinacas en el fondo del plato, el salmón por encima y los piñones con el aceite por último.



Encontrarás el mejor salmón salvaje de Alaska en los supermercados Costco.

COSTCO
WHOLESALE

Fotografías cortesía de
Alaska Seafood Marketing
Institute ASMI

Filetes de tilapia

¡¡ Frescura que vuela a su mesa!!

Por TILAPEZ



La tilapia es un pez de agua dulce originario de la región de Grandes Lagos en África Oriental, cerca del nacimiento del Nilo, que se ha ido difundiendo en todo el continente africano y cuyo cultivo se ha ido implantando desde mediados del siglo pasado en Asia y América Central y del Sur en aquellas zonas que gozan de un clima tropical, ya que esta especie necesita aguas de más de 28°C para vivir. Hoy en día su producción es tal que es la segunda



especie de cultivo más importante a nivel mundial, alcanzando millones de toneladas anuales en más de cincuenta países.

Los filetes de tilapia ofrecidos por Costco se crían y procesan en un lago enorme del sur de Colombia, alimentado por el principal río del país, cerca de su nacimiento, a cargo de un grupo empresarial familiar que ya tiene más de dos décadas de experiencia y tiene el honor de ser proveedor de Costco tanto en España, como EEUU, Gran Bretaña y Francia.

Controlamos toda la cadena productiva, desde la desovadora hasta la planta de proceso y embalaje, pasando por las jaulas de cría de alevines y adultos y naturalmente, estamos auditados por organismos de control de prestigio indiscutible y amparados por certificados de reconocimiento mundial ...

Además, nos da mucha satisfacción constatar que las granjas de cultivo de tilapia desempeñan una encomiable labor social, al procurar trabajo decente y estable a centenares de familias asentadas en una región otrora aquejada de graves problemas de orden público y que se está ahora desarrollando a un ritmo sostenido.

Esos filetes tienen - sin ningún tipo de aditivo - una larga caducidad, lo que permite exportarlos frescos cada semana por vía aérea a España, sin que pierdan nada de sus características organolépticas, y además pueden conservarse varios días más en la nevera de casa sin necesidad de congelarlos.

Al viajar frescos, no tienen glaseo y por tanto no presentan merma de peso al momento de consumirlos, tal como sucede con filetes congelados en otros orígenes, es decir que un kilo en el mostrador es realmente un kilo de filete puro, sin piel ni espinas. Al ser producto criado en agua dulce, no tiene riesgo del parásito Anisakis y es apto para consumo en crudo para sushi y ceviches, por ejemplo.

Los filetes de tilapia tienen un sabor suave, que por tanto se presta a infinidad de aliños y preparaciones culinarias y los hace muy apetecibles por los niños, quienes a menudo son reacios a probar pescado de mar.

Además, ofrecen beneficios para todas las edades: Son bajos en grasa, tienen alto contenido de Omega 3, son ricos en proteínas y vitaminas y está demostrado que ayudan a desarrollar el tejido cerebral.

Se pueden cocinar al horno, al vapor, en la sartén o incluso consumirse crudos... ■

¡No duden en probar nuestra tilapia fresca de Colombia!

Tilapia a la Meunière

4 personas

10 minutos

600 calorías

Cocción:
salteada

1kg de filetes de tilapia
½ taza de harina de trigo
2 cucharadas de aceite
½ taza de mantequilla
4 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de perejil picado
Sal y pimienta

Preparación

Seque los filetes, salpiméntelos y páselos por la harina. Después sacúdalos suavemente para remover cualquier exceso. En una sartén, con el aceite, saltee el pescado por lado y lado hasta que se dore un poco.

En otro recipiente (si es el mismo, límpielo bien con papel de cocina), derrita la mantequilla y retírelo del fuego. Agregue el zumo de limón, el perejil y un poco de pimienta. Sirva el pescado y vierta la salsa por encima.

Puede servir los acompañamientos de su preferencia. Patacones, arroz, puré de patata, ensalada, yuca frita u otros...

¡FRESCURA QUE VUELA A TU MESA!

CONOCE NUESTRA TILAPIA FRESCA

INCLÚYELA EN TU DIETA
Y GOZA DE TODOS
SUS BENEFICIOS







En Grupo Sada cuidamos de ellos para cuidar de ti

Pollo criado en Galicia, con alimentación totalmente vegetal siendo como mínimo el 65% cereales, de los cuales más del 50% es maíz, sin tratamiento antibiótico y con certificado en Bienestar Animal.





IBÉRICO Y DUROC GASTRONOMÍA DE MÁXIMA CONFIANZA

En Frimancha trabajamos desde hace más de 50 años para que disfrute de los mejores cortes de porcino con máxima confianza.

Descúbrelo en nuestros exquisitos lomos, presas y carrilladas ibéricos: una auténtica delicatesen vetuada. O también en el sabor dulce y cremoso de nuestros nuestros lomos y tiras de costilla 50% duroc: una especialidad cada vez más apreciada.

DESDE LA GRANJA A LA MESA

Sistema integrado de producción:
máxima frescura y seguridad alimentaria total.



Frimancha Ind. Cárnicas, S.A.

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



RAZAS PROPIAS

Lo más auténtico de dos razas únicas,
desde el más puro origen.

ANIMALES QUE VIVEN BIEN

Garantizamos los mayores estándares
de bienestar animal.



lanGus



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

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

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

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

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

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

lanGus

Langostinos Cocidos
Congelados

EVENTOS SOCIALES DE LA TEMPORADA PRIMAVERA/VERANO

En la nueva línea IECO de bagazo, hay vasos aislados, platos de 7" y 9" y tazones de 12 oz.

El bagazo es un derivado de la producción del azúcar. Durante el proceso de producción del azúcar, se genera un material seco de caña. Con calor y presión, este material se puede transformar en vajillas y cubiertos reciclables y compostables.

- ECOLÓGICOS
- COMPOSTABLES
- RECICLABLES
- RESISTENTES



ITEM 8530025



ITEM 8530023

ITEM 8530025



ITEM 8530020



IECO

CON ELEMENTOS RECICLABLES Y COMPOSTABLES

¡Los nuevos vasos de 7 oz, 9 oz y 12 oz de iECO ahora están hechos de PLA!
El PLA es un bioplástico, a diferencia de los plásticos normales, el PLA se extrae de recursos renovables como la fécula de maíz.

- COMPOSTABLE*
- TRANSPARENTE COMO EL CRISTAL
- PERFECTO PARA BEBIDAS FRÍAS
- EXTRAÍDO DE RECURSOS RENOVABLES

*compostable donde haya instalaciones comerciales disponibles





HUESITOS

Mini



¡ideal para
compartir!

NATURE VALLEY

AVENA 100% INTEGRAL SIN COLORANTES NI CONSERVANTES





Redescubre
el placer
de los
pequeños
momentos.

ALHAMBRA ESPECIAL LATA MINI



Cervezas Alhambra recomienda el consumo responsable. Alc. 5,4% vol.

CERVEZAS ALHAMBRA



**CERVEZA
PREMIUM
Y ARTESANAL**

**UN MOMENTO,
UN ESTILO**

PACK DEGUSTACIÓN CERVEZA LA SAGRA
12 Botellas 33 cl. - 6 Estilos

LA SAGRA recomienda un consumo responsable. Prohibida la venta a menores de 18 años.



Regañás crujientes y sabrosas

smm@rosquitos.com • www.rosquitos.com



100%
NATURAL

tendilla



*Torreznos
Naturales*

www.carnicassanchez.es



**INES
ROSALES**
1910



Crema de Almendras de Sicilia de Pisti

Por STEPHANIE SLOANE

Un producto que sin duda está siempre en nuestro carro de la compra es la crema de almendras de Sicilia un producto 100% italiano ideal para endulzar cualquier momento del día.

La crema de almendra Pisti es de nuestros productos favoritos; es un manjar único con textura y sabor inconfundible se adapta a casi todo: es ideal para tartas, cupcakes, tortitas, topping de helado, bowls de frutas, o simplemente para disfrutar de una deliciosa tostada, no hace falta más.

Contiene un 45% de almendras y es 100% artesanal. No contiene aceite de palma ni gluten.

Le invitamos a que la pruebe en su próxima compra, le encantará. ■



#8536556 PISTI Crema de almendras unttable 600 g

Revuelto de frutos secos, y algo más...



www.frutossecossanblas.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



¡EXPLOSIÓN DE PERFUME EN TU ROPA!

¡HUELE DE PERLAS!

PERLAS DE PERFUME PARA LA ROPA

