

El abrigo ideal ★ Buyer's Pick ★ Quick & Easy

# COSTCO Connection®

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

## Cambio de hábitos

Página 62

OCTUBRE - DICIEMBRE 2021



Ergonomía fácil  
Hogar, dulce hogar  
Exquisita delicadeza  
Bodega de Costco: Bordeaux



Disney  
PRINCESS

Tea Time  
Toddlers

Includes  
1 character  
friend!



Cinderella

35.5cm  
tall

Tea for  
Two!

Rapunzel







**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 Fifield

CONTRIBUCIONES:  
Diane Tucci, Barb Espiritu, Susana del Castillo, Sergio Ahedo, Adriana Putorti, Wissam Bakarat, Laura Isoler, Belén Alguacil, Daniel Ferre, Lourdes Fernández, Nadia Rouani, Taryn Goodman, Luis Cruz, Sharon Hagop, Israel Maldonado, Marta Fernández de Soto, Carlos Ruiz, Liliana Gutiérrez, Stephanie Sloane, David Pérez, Valentina Sota, David Pérez Luna, Sheri Flies, Rubén García, Alejandro Graiño, Vanessa Gutiérrez, Wendy Helfenbaum, Antonio González Jiménez, Will Fifield, Marc Saltzman, Harley Pasternak, Dr. Aparna Chandrasekaran, Rosanna Lee, Julie Potiker, Michele Wojciechowski, Lisa A. Beach, Christina Guerrero, Laura Langston

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:  
Pedro Hidalgo Marín y Fco Javier Ceballos

Síguenos en



# Estimado socio,

**D**espués de unas maravillosas vacaciones de verano, la temporada de otoño siempre se presenta como un nuevo comienzo y una vez más nos complace compartir con usted los interesantes artículos que estamos vendiendo actualmente en Costco y también los que pronto llegarán.

Nuestros compradores han hecho un trabajo excelente al conseguir muchos artículos interesantes a precios muy competitivos.

Esta edición de Costco Connection también contiene buenas ideas sobre cómo llevar un estilo de vida saludable. Asegúrese de echar un vistazo a las recomendaciones que tenemos para Ud. sobre alimentación sana y para controlar el estrés. Esperamos que estos artículos le resulten interesantes.

Por otra parte, estoy muy contenta de anunciarles una maravillosa noticia para Costco Wholesale España y para nuestros socios: Abriremos una nueva tienda en Sestao, Vizcaya, a principios de diciembre. Justo a tiempo para las vacaciones. Esta será la ubicación número cuatro de Costco en España.

Si está visitando esta hermosa zona del País Vasco, asegúrese de venir a vernos para que pueda encontrar sus artículos favoritos.

Los próximos eventos que llevaremos a cabo y no querrá perderse son las ofertas del Black Friday, el catálogo de juguetes -lleno de ideas maravillosas- y nuestro libro "Entertaining Made Easy" con divertidas y creativas propuestas y recetas, elaboradas en las áreas de alimentos y bebidas.

También podrá disfrutar de la nueva añada de los maravillosos vinos de Burdeos, comprados por Costco con el sistema "En Primeur", solo en nuestras tiendas. Todo un acontecimiento que no se puede perder.

Le deseo lo mejor durante la temporada de otoño, manténgase saludable y a salvo, por favor.

Atentamente,

CARTA DE LA DIRECTORA

## Índice *Octubre-Diciembre 2021*

VOLUMEN 9 // NÚMERO 9

### CONTENIDOS

3	<b>Carta de la directora.</b>	43	<b>Tejidos que sientan bien</b> Por Will Fifield	68	<b>Menos estrés</b> Por Julie Potiker	102	<b>La cerveza artesanal o craft desde la perspectiva de Costco</b> Por Sergio Ahedo Jiménez
6	<b>Ergonomía fácil</b> Por Wendy Helfenbaum	49	<b>El abrigo ideal</b> Por Susana del Castillo	73	<b>Sonría</b> Por Michele Wojciechowski	104	<b>Bodega de Costco: Bordeaux</b> Por Sergio Ahedo Jiménez
16	<b>Elección del comprador</b>	61	<b>Control de salud</b> Por Marc Saltzman	74	<b>Hogar, dulce hogar</b> Por Lisa A. Beach	106	<b>Preparando la carne perfecta</b> Por Rubén García
24	<b>¿Cómo sé si los juguetes de nuestros hijos son seguros?</b> Por Antonio González Jiménez	62	<b>Cambio de hábitos</b>	78	<b>Farm to Table</b>	122	<b>Quick and Easy</b>
30	<b>¡Éxito total de recaudación!</b> Por Marta Fernández de Soto	64	<b>Resetear</b> Por Harley Pasternak	88	<b>Exquisita delicadeza</b> Por Christina Guerrero		
41	<b>Derechos humanos</b> Por Sheri Flies	65	<b>Bajar de peso</b> Por Dr. Aparna Chandrasekaran	96	<b>Heavy Metal</b> Por Laura Langston		
		66	<b>Escuche a su intestino</b> Por Rosanna Lee				



fisher-price

¡El trío perfecto para jugar!



Trío de Juguetes para Divertirse



A, B, C....



Tito Robotito 4 en 1



¡Con base motorizada para animar a tu peque a moverse!

THOMAS Y SUS AMIGOS



¡Aprende tus frases y canciones favoritas!



Perrito Gigante Primeros Descubrimientos

¡Más de 90 piezas!



¡Mide 274 cm!

Entrega de paquetes de Thomas y Percy





Todo lo que amas,  
hecho aún mejor



Cada padre quiere lo mejor para su bebe. Es por eso que los padres eligen los Pañales Kirkland Signature —hechos con los más altos estándares, y totalmente suaves y absorbentes.







# Ergonomía fácil

Cómo prevenir lesiones  
y recuperarse de los  
malos hábitos en el  
trabajo

por WENDY HELFENBAUM



## COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar  
una gran variedad  
de mobiliario de  
oficina  
ergonómico en los  
almacenes Costco

**P**ara la mayoría de los que estamos viviendo los tiempos del COVID-19, la “normalidad” implica trabajar desde casa.

Tanto si ha estado usando su portátil en la mesa de la cocina, el sofá, la cama o el suelo, seguro que ha notado nuevos dolores o molestias en el cuerpo en los últimos meses. No está solo.

Una reciente encuesta de la empresa tecnológica Grupo Lenovo realizada a más de 20.000 personas en 10 países, incluido EE. UU., reveló que el 71% de las personas que trabajan en casa debido a la pandemia se ha quejado de nuevos problemas o de un empeoramiento de sus dolencias físicas debido a su lugar de trabajo. Estas dolencias incluyen dolores de cabeza, dolor de espalda y cuello e insomnio.

El dolor y las molestias pueden impedirle disfrutar de actividades que fomentan una buena salud física y mental.

### Trabajar encorvado

Trabajar todo el día encorvado sobre un escritorio improvisado no le hace ningún favor, como descubrió Blake Ball. Ball, catedrático adjunto de la Huntingdon College en Montgomery, Alabama, que empezó a dar clase desde casa a mediados de marzo. “Yo soy bastante activo, pero cuanto más trabajaba sobre una silla de escritorio antigua, más me dolía la parte baja de la espalda” dijo.

La socia de Costco Dani Arigo sufrió de dolor de hombros todo el verano debido al uso repetitivo del teclado y el ratón y a sentarse en una posición incorrecta. “Me dolía tanto que no podía dormir, se me iba hacia el cuello y me producía migrañas”, explicaba. “No pensé mucho sobre el cambio a trabajar desde casa. Soy muy bajita y normalmente las mesas me quedan muy altas para poner bien los brazos, y si subo la silla los pies no me llegan al suelo, por lo que es difícil encontrar una posición cómoda.”





© JANON STOCK / SHUTTERSTOCK, © 89STOCKER / SHUTTERSTOCK

### Postura adecuada

Puede prevenir las lesiones causadas por el trabajo en remoto mejorando su postura.

“Una mala postura nos puede causar problemas muy rápido por cómo esta afecta al sistema circulatorio, la compresión de los nervios y el sistema musculoesquelético”, explica Alan Hedge, presidente de Humanuse, empresa de ergonomía en Fort Myers, Florida.

“Pídale a alguien que le haga una foto mientras trabaja”, sugiere Hedge, creador de Home Office Ergonomics, una app gratuita que incluye una lista para el autodiagnóstico y consejos para crear un entorno de trabajo saludable. “Echar la cabeza hacia abajo para mirar al ordenador afecta a los músculos de la zona alta de la espalda, causando dolor muscular o dolor de cabeza. También puede afectar a la respiración.”

La socia de Costco Karen Litzzy, fisioterapeuta en Nueva York, sugiere

elevant el portátil con libros de forma que la parte media de la pantalla quede al nivel de los ojos. El teclado externo debe estar lo suficientemente cerca para que los codos puedan estar en un ángulo de 90 grados. Haga descansos para no estar siempre mucho tiempo en la misma posición.

“Su siguiente postura es su mejor postura”, afirma Litzzy. “Sentarse recto como un palo durante ocho horas tampoco es bueno, por lo que debe variar su postura.”

Hedge recomienda reorganizar el escritorio de forma que se pueda sentar y trabajar en una postura neutral en la que ninguna parte de su cuerpo esté en una posición antinatural.

En cuanto Ball empezó a hacer esto, notó la diferencia. “Infravaloré lo importante que era levantarse o andar, y no estar sentado todo el día delante del ordenador” dijo. “Empecé a sentarme diferente y a pensar en mi postura mientras trabajaba.”

### Pare y levántese

Litzzy ha notado que los pacientes trabajan de forma más intensa desde casa que en la oficina. “Todo el mundo tiene constantemente reuniones por videoconferencia, pero no nos levantamos y nos movemos” dice. Ella sugiere fijar una pausa cada 40 minutos para levantarnos, estirar, cambiar de ubicación o movernos.

“Póngase unos cascos o unos auriculares y salga a andar o ande por su casa durante llamadas de teléfono, añade, y si tiene que estar delante de la pantalla durante una reunión, varíe su movimiento cambiando el peso de un lado al otro de la silla o bajando y subiendo una pierna para estirar la parte delantera de la pierna. Esto alivia un poco la carga de la parte baja de la espalda y del sacro, y nadie notará que lo está haciendo”, afirma.

Preste atención a las indicaciones de su cuerpo: si siente molestias físicas pero no hace nada al respecto, puede acabar teniendo una lesión crónica. ■

La socia de Costco Wendy Helfenbaum es periodista y productora de TV freelance en (@WendyHelfenbaum).

## Consejos de ergonomía

Alan Hedge fundador de Humanuse, empresa de ergonomía, nos ofrece estos consejos.

### No se encorve en la silla.

Apóyese en el respaldo, pero lo suficientemente cerca para llegar al teclado o ratón de forma cómoda.

### Mantenga los pies planos en el suelo.

Tener los pies colgando afecta a la circulación. Ajuste la altura de la silla o utilice un reposapiés.

### Descanse los dedos.

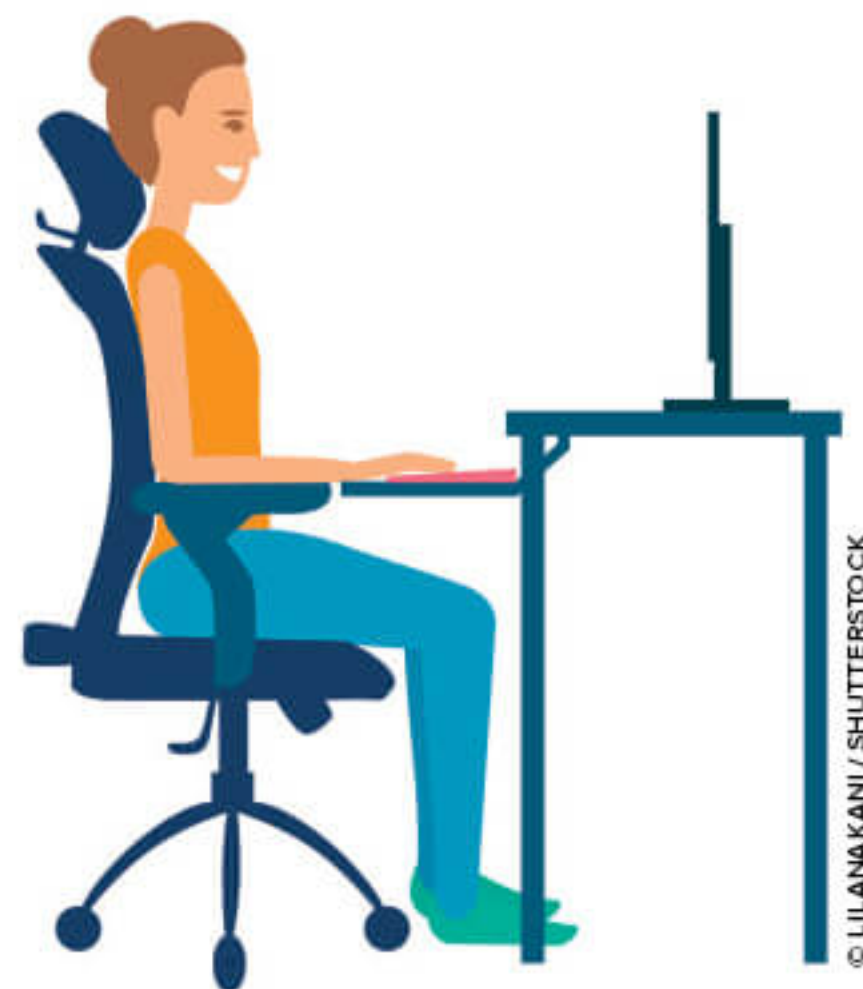
Tómese un respiro de teclear usando apps de reconocimiento de voz.

### No trabaje en la cama.

Sentarse con las piernas cruzadas o estiradas con un portátil sobre las piernas hará que se encorve, sobrecargando su espalda.

### Evalúe su puesto de trabajo y su postura.

Para más consejos, consulte la guía de ergonomía de la Universidad de Cornell ([ergo.human.cornell.edu](http://ergo.human.cornell.edu)).—WH



© LILANAKANI / SHUTTERSTOCK



# 1532520



# higienizante

**Lampara higienizante LED**  
*con cargador inalámbrico*

Elimina hasta el 99 %  
de las bacterias\*  
Tecnología patentada



\* hasta el 99 % a lo largo de 3 a 12 horas en superficies expuestas directamente a la luz higienizante, cuando se usa en la intensidad máxima

OttLite  
wellness series®



**M<sup>®</sup> MIQUELRIUS**  
 EXPRESSING EMOTIONS  
 SINCE 1839

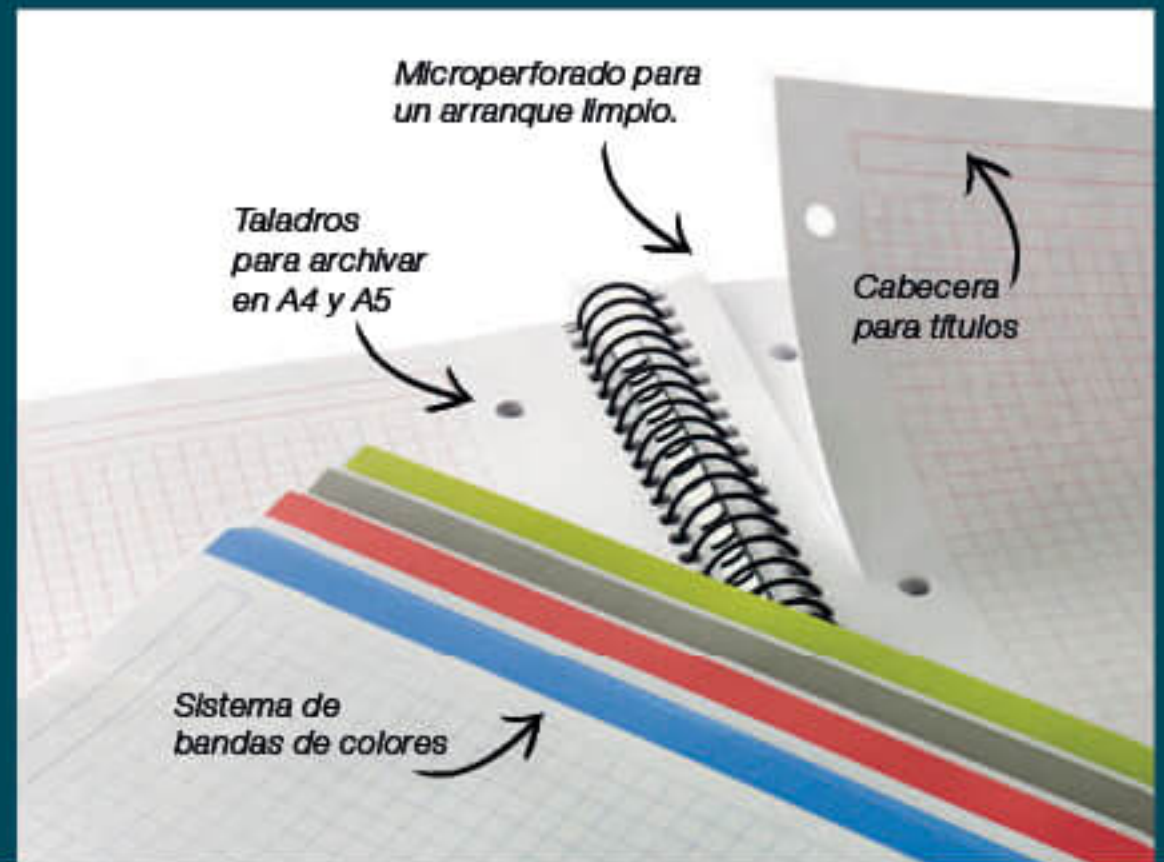
**6** COLORES | COLOURS  
 Papel de 70g extra opaco  
 Microperforado y taladrado  
 Micro-perforated, hole-punched  
 70g extra-opaque paper  
**150**  
 HOJAS | SHEETS



En el año 1989 creamos el Notebook Miquelrius. El primer cuaderno con bandas de colores en el lateral de sus hojas y con un microperforado que permite arrancarlas limpiamente y separarlas para poder clasificar por asignaturas o proyectos. Además, llevan taladros para poder archivar en cualquier carpeta con anillas estándar.



Impresión Offset de alta calidad sobre papel extra opaco de calidad premium. Certificación FSC Mix Credit.



# VUELTA AL COLE

write  
your  
world



**BORRABLES**







Los Esenciales

Para tu Vuelta al Cole



PRODUCTOS BIC®

Opciones sencillas, ingeniosas y confiables para todos, en todas partes y en todo momento.



# DESTRUCTORAS DE DOCUMENTOS

**ASEGÚRATE  
DESTRÚYELOS**



LAS MEJORES SOLUCIONES PARA EL PUESTO DE TRABAJO



**VUELVE AL COLE  
CON MUCHO ESTILO**

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

carchidea.com



ORIGINAL **SQUISHMALLOWS**

Rocio Samir

Celestina Indie

**Haz crecer tu escuadrón #Squishmallows**

© 2021 Kelly Toys Holdings, LLC. Reservados todos los derechos. La forma, el aspecto, el tacto y la textura de los peluches de la marca Squishmallows® son constituyentes de Kelly Toys.

KELLYTOY®

**SUPERLAVABLE** **PUNTA BLOQUEADA** **CARIOCA®**

¡1 metro de colores!

36 COLORES DIFERENTES

**¡DESCUBRE LAS TÉMPERAS SÓLIDAS!**

FOLLOW US | [carioca.com/es](http://carioca.com/es)



**Scotch** **Post-it**

**¡HAZLO REALIDAD!**

**GANA\* TU NINTENDO SWITCH LITE**

**POR LA COMPRA DE 3 PRODUCTOS SCOTCH® Y/O POST-IT®**

**ENTRA EN [WWW.SCOTCH.ES](http://WWW.SCOTCH.ES)**

\* Promoción disponible para toda persona física mayor de edad en la fecha de participación, con la obligación de adjuntar una prueba de compra legible de 3 productos de las marcas Scotch® y/o Post-it®, válido en Península y Baleares del 16/08/2021 al 26/09/2021. Más información y bases legales disponibles en [www.scotch.es](http://www.scotch.es)

**CARTUCHOS DE TINTA ORIGINAL HP**

**IMPRESIONES DE CALIDAD**

4.600 millones de cartuchos se han fabricado utilizando botellas de plástico

**hp**

62 + 62



**HAPPY PLUGS**  
STOCKHOLM

# AIR<sup>1</sup> ZEN

TRUE WIRELESS

HASTA 30 HORAS DE BATERÍA  
CANCELACIÓN DE RUIDO PASIVA  
99% ANTIBACTERIAS  
CARGA RÁPIDA USB-C



**3M**

**Command**  
BRAND

**Decora y organiza  
libremente.**

Se retira limpiamente.





## ¿QUÉ NINTENDO SWITCH ES PARA TI?

**AQUÍ  
JUGAMOS  
TODOS**

Nintendo Switch



Nintendo Switch Lite

**TU  
CONSOLA**



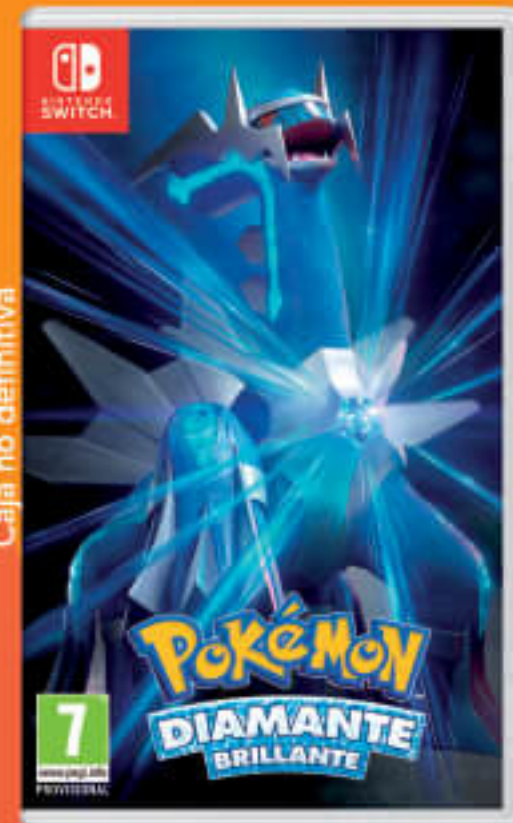
10 de septiembre



8 de agosto



29 de octubre



19 de noviembre





# ION

## Total PA™ Prime



- **SISTEMA DE SONIDO** con 500W, woofer de 15" y tweeter de 1"
- **APP ION SOUND XP™ APP** Para controlar Luces y Audio
- **BLUETOOTH® 5.0 COMPATIBLE** Reproduce y controla tu música inalámbricamente hasta 30m.
- **ACOUSTIC OPTIMIZATION™** Selecciona y ajusta el sonido automáticamente según el espacio o evento.
- **ONE-TOUCH™ INTERFAZ INTUITIVA** con potenciómetro central para controlar todos sus ajustes.
- **STEREO-LINK™ 2.0** Conexión Inalámbrica con otros altavoces ION compatibles.

- **LUCES MULTI-COLOR** El Woofer brilla y interactúa al ritmo de la música.
- **MEZCLADOR MULTICANAL** con ganancia de volumen y entradas XLR.
- **REPRODUCTOR DE USB y TARJETA SD**
- **RUEDAS Y ASA DE TRANSPORTE** para un transporte fácil.
- **EFFECTO ECHO EN EL MICRÓFONO** para momentos de Karaoke.
- **CONTROL DE BAJOS Y TREBLE** para un ajuste preciso.
- **PUERTO DE CARGA USB** para dispositivos móviles.
- Incluye Micrófono y Soporte

# TCL C72

## DISPL AY GREATNESS

### QLED

### Colores infinitos

QLED aporta colores reales a tu entretenimiento



43C725

4K HDR PRO

MOTION CLARITY

MULTI HDR FORMAT  
Dolby HDR

GAME MASTER

ONKYO  
Dolby Atmos

dts-HD  
Dolby Audio

androidtv





## Lava Magik: Mascarilla 3 en 1

The Better Skin company es una empresa americana con sede en Seattle, WA que, utilizando una fórmula casera, desarrolló productos muy efectivos para el cuidado de la piel.

Como producto estrella, Lava Magik puede usarse de 3 maneras distintas: limpiador, exfoliante o mascarilla.

Su fórmula contiene caléndula, naranja y manzanilla, entre otros ingredientes, que ayudan a dar resultados extraordinarios, minimizando la apariencia de los poros y eliminando las células muertas. Su piel lucirá rejuvenecida y radiante. – *Valentina Sota*



## Lotusgrill BBQ Indoor

LotusGrill es una empresa europea que ha patentado una innovadora barbacoa de carbón que reduce enormemente la generación de humos durante su uso, lo cual hace posible que pueda llegar a usarse en el interior de nuestros hogares. Se trata de una solución portátil y tremendamente funcional cuyas características permiten obtener unos resultados excelentes de forma rápida y saludable.

El diseño de esta barbacoa impide que, al cocinar con ella, los líquidos y grasas desprendidos de los alimentos acaben mezclándose con las brasas del carbón, evitando así cualquier peligro de chispas, llamaradas o generación indeseada de humos. Además, esta barbacoa incorpora un ventilador que proyecta aire al carbón en combustión, de forma que, además de acelerar la producción de brasas durante su encendido, permite regular la generación de calor durante el proceso de asado de los alimentos.

Esta barbacoa dispone de una estructura de doble capa que impide el calentamiento de la cara exterior de la misma, evitando así posibles daños o quemaduras que pudieran producirse a los usuarios durante su funcionamiento. Además, todas las piezas que conforman esta barbacoa son desmontables, permitiendo así una fácil limpieza y mantenimiento del producto a lo largo de toda su vida útil.

Se trata, sin lugar a dudas, de un producto innovador, ideal para aquellos amantes de la cocina al carbón que busquen practicidad y unos resultados excelentes en sus asados.

– *Carlos I. Ruíz*





### Eclipse a su rival e ilumine su juego

Con la innovadora tecnología LED Neo Motion™ de X Rocker puede sumergirse en un arco iris de colores con hasta 30 programas diferentes de iluminación que aportarán una sensación futurista a su zona gamer.

Equipada con un nuevo panel de control dual inalámbrico/Bluetooth y con el transmisor DAC inalámbrico incluido, la silla Rainstorm RGB 4.1 proporciona conectividad multiplataforma para usar con todas sus consolas de juegos y dispositivos de audio favoritos.

Sienta cada latido con vibración reactiva al sonido, un subwoofer y cuatro altavoces para mejorar su experiencia de juego, visionado de películas o música.

Con su diseño ergonómico, apoyabrazos ultra suaves, lujoso acabado en piel sintética y una base de plataforma resistente, proporciona comodidad y durabilidad a largo plazo.

– Lilita Gutierrez



### BOLD – Smart Door Lock

Olvídense de las llaves para siempre. Con la nueva cerradura inteligente de BOLD, las llaves ya son cosa del pasado. Gestione la apertura y cierre de su casa con su Smartphone. Autorice a las personas que pueden acceder a su casa o su negocio desde la APP de BOLD. Configure franjas de acceso para aquellas personas que necesiten acceder a su domicilio. Puede abrir la cerradura tanto por proximidad con su smartphone como activándola o desactivándola desde la APP.

La duración de la batería es de dos años. Recibirá una notificación en su Smartphone con antelación para que pueda reemplazarla sin riesgo de quedarse bloqueado sin acceso a su domicilio o negocio.

Dispone también de una solución manual por combinación para que en caso de quedarse sin batería no tenga problemas en el acceso.

Recibirá notificaciones en su smartphone de los accesos que se realicen, apareciendo la persona que ha accedido a su domicilio, con la hora y día de acceso.

La instalación se realiza en 5 minutos. ¿Cómo? Descarga la aplicación y sigue los pasos: crea una cuenta con tu número de teléfono, registra tu cerradura y vincúlala a tu cuenta. Es así de simple.

– David Pérez Luna







# JETSON





POWER CRAZE™

# SAFARI RACER



- Control de velocidad proporcional con aceleración ultra rápida
- Control de dirección proporcional
- Tracción trasera con neumáticos de alto rendimiento para todo terreno
- Amortiguadores de alto rendimiento para todo terreno
- Luces delanteras y traseras que funcionan de verdad
- Material resistente a impactos
- 3 ajustes de velocidad para conductores principiantes y avanzados



† Velocidad registrada por un radar tipo pistola Bushnell Velocity. Las condiciones climáticas ambientales y de la carretera pueden afectar sus resultados. Por más información visite: [www.amaxbrands.com/powercraze](http://www.amaxbrands.com/powercraze)

## PA-1008

DRON MINIATURA DE ALTO RENDIMIENTO



- SENSOR DE PRESIÓN DE AIRE QUE FIJA LA ALTURA DEL VUELO
- CIRCUITO GIROSCÓPICO DE 6 EJES PARA UN VUELO Y MANIOBRABILIDAD EXTREMADAMENTE ESTABLES
- NUEVO MODO DE ENTRENAMIENTO AYUDA A QUE LOS PILOTOS PRINCIPIANTES APRENDAN A VOLAR
- COMIENZA A VOLAR Y ATERRIZA AUTOMÁTICAMENTE PRESIONANDO UN BOTÓN
- 3 AJUSTES DISTINTOS DE VELOCIDAD PARA VOLAR DESPACIO O RÁPIDO
- LUCES LED DIRECCIONALES HACEN QUE EL PA-1008 SEA FÁCIL DE SEGUIR



EL ORIGINAL

# HOVER STAR 360°

CONTROLADO POR MOVIMIENTO OVNI

¡EL OVNI SE MUEVE ALREDEDOR DE SU CUERPO!

¡NUEVO!  
¡ESTABILIDAD MEJORADA PARA VOLAR MÁS FÁCILMENTE!

OCTUBRE - DICIEMBRE 2018



# NUEVO

# DURACELL<sup>®</sup> OPTIMUM

HASTA

## 200% EXTRA DURACIÓN\*

### EXTRA POTENCIA\*



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









# SPECIAL EDITION

1/18 SCALE



\*Mercedes-Benz® and the design of the enclosed product are subject to intellectual property protection owned by Daimler AG. They are used by May Cheong Toy Products Pte. Ltd. (Maisto) under license. The "Lamborghini" and "Lamborghini Bull and Shield" trademarks, copyrights, designs and models are used under license from Automobili Lamborghini S.p.A. Italy. The Bugatti logo and Bugatti wordmark are trademarks of Bugatti International S.A. and are used under license. Porsche, the Porsche shield and the distinctive design of Porsche cars are trademarks and trade dress of Porsche AG. Permission granted.

• STYLES & COLORS ARE SUBJECT TO CHANGE

**28" MONSTER SIZED  
REMOTE CONTROL ROCK CLIMBER!**

**ROCK ON!**

**BRONCO**

**Official Licensed Product**

**Ford**

**BRONCO**

Ford Motor Company Trademarks and Trade Dress used under license to Kid Galaxy, Inc.

Kid Galaxy



**NEW:  
+ LiFePo4 Battery**







Medida: 150 x 200 x 1 cm PE

- Uso en interiores y exteriores, es resistente al agua.
- Diseños educativos y divertidos en ambos lados
- Fácil de limpiar
- Su material térmico no permite el paso del frío del suelo
- Suave a los pasos del bebé, ideal en guarderías, salas de juegos, etc ...

# Alfombra de juego para bebé

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

## vtech



- Grabadora
- Pantalla táctil
- Batería recargable
- Conexión a un ordenador
- Efectos de foto y Video
- Juegos

80-193822



¡FOTOS, VÍDEOS, JUEGOS Y MUCHO MÁS!

### Kidizoom SMART WATCH DX2

Con DOBLE Cámara



## Smoby

### Cocina Tefal Studio XXL Bubble

85 x 83,5 x 99 cm



39 ACCESORIOS



50 ACCESORIOS



### Maxi Market


83x59,6x89,6cm





# ¿Cómo sabemos si los juguetes de nuestros hijos son seguros?

por ANTONIO GONZÁLEZ JIMÉNEZ

 Recuerdan su juguete favorito cuando eran pequeños? No importaba si era una muñeca, un oso de peluche o un soldado de plástico. Ese era su juguete favorito y lo amaba más que a cualquier otra cosa en este mundo. Lo que probablemente no sepan es cómo influyó en su educación y cómo, a lo largo de los años, los juguetes continúan mejorando las habilidades y destrezas que los niños necesitan para prepararse para la vida facilitando la resolución de conflictos.

Los niños aprenden jugando y los juguetes son una herramienta básica que les permite descubrir el mundo en el que viven. No se limitan a ayudarles a interactuar con su entorno y aprender a relacionarse mientras brindan mucho disfrute y felicidad, sino que también son un instrumento para desarrollar su autoestima, potenciar sus habilidades mentales y motrices y estimular su aprendizaje y creatividad.

Pero no debemos olvidar que los niños necesitan nuestra supervisión. Eso no debe significar que les interrumpamos, les critiquemos o terminemos frustrándoles. Simplemente debemos jugar con ellos o estar vigilantes sin interferir, pero siempre guiados con las reglas de juego que marquen los más pequeños para que siempre estén experimentando.

Ya sabemos la importancia que tiene el juguete con nuestros hijos pero... ¿cuál es el ideal para ellos?

La respuesta es sencilla: Aquel que le permita desarrollar sus cualidades motoras, cognitivas y emocionales y que sea seguro acorde a su edad.

Entonces... ¿cuándo se considera un juguete seguro?

Cuando no pone en riesgo la seguridad del menor y de otras personas mientras lo utiliza, entendiendo el comportamiento habitual de un niño acorde a su edad (no se preocupe, ya que en el paquete que contiene el juguete debe venir indicada la edad recomendada, al ser un requerimiento legal que todo fabricante debe cumplir).

Siempre se debe elegir el juguete adecuado para la edad, capacidad y destreza del menor. Hay que tener especial atención a la edad de 0-3 años, esa edad clave en la que el término seguro adquiere mayor importancia, ya que todo juguete con piezas pequeñas desmontables podrían generar un riesgo grave de asfixia.

Para que un juguete sea apto para menores de 3 años debe haber pasado todas las pruebas necesarias, en las que se hayan cerciorado de que no genera ni contiene piezas pequeñas que puedan ser ingeridas o inhaladas.

Para el resto de casos, deberá venir especificado de forma clara la siguiente advertencia y/o símbolo:







© 123RF / FAMVELDIMAN



© 123RF / SCANRAIL

### Conformidad Europea



### China Export



### Conformidad Europea vs. China Export

Este símbolo no es el único que se debe incluir en todo juguete ya que el marcado CE (Conformidad Europea) es un distintivo obligatorio en todos los juguetes comercializados en el Área Económica Europea para indicar la conformidad del artículo con los requisitos establecidos de seguridad.

Pero se debe tener cuidado ya que las letras CE (Conformidad Europea) coinciden con las siglas de China Export (producto fabricado en China, que no necesariamente ha pasado los estándares de seguridad de la normativa Europea) y, por desgracia, es un error bastante común.

Para distinguir uno de otro debemos fijarnos especialmente en la separación de las letras, ya que el diseño y la tipografía son prácticamente iguales en ambos símbolos. Como podemos ver en la imagen, las siglas europeas están algo más separadas entre sí.

### Toxicidad

Además, debemos prestar especial atención a la toxicidad que puede tener un juguete y las posibles alergias que pueden provocar sus componentes.

Para que un juguete, incluidas las sustancias químicas que contenga, no comprometa la seguridad ni la salud de los niños, el fabricante está obligado a colocar de forma clara y visible una etiqueta de advertencia. Esta etiqueta alertará de los peligros y riesgos que se puedan ocasionar e indicará cómo evitarlos, además de especificar la edad máxima o mínima de los usuarios en caso de que fuera necesario.

Es importante recordar que los niños, y muy especialmente los bebés, son más sensibles a los productos tóxicos. El hecho de que tiendan a explorarlo todo con la boca aumenta el riesgo de exposición a las toxinas, que se suma al peligro de los atragantamientos.

### Además...

No debemos limitarnos a revisar la etiqueta del producto ya que antes de decidimos por comprar un juguete, no está de más revisar que no tiene ningún otro desperfecto como piezas sueltas, astillas o algún tipo de fallo de fabricación que pueda comprometer la seguridad.

Conviene también tener cuidado con los juguetes con piezas pequeñas, los que disparan objetos al aire o los juguetes ruidosos que pueden causar lesiones auditivas, especialmente en los niños de menor edad, y verificar antes de la compra que los peluches están bien cosidos, son resistentes y no tienen un relleno que pueda ser ingerido.

Una vez comprado el juguete, se debe eliminar todo embalaje de plástico que pueden suponer un riesgo de asfixia y guardar las instrucciones ya que contienen información esencial. ■



★ **Antonio González Jiménez**

es técnico de calidad especializado en productos de no alimentación



**LEGO TECHNIC** 

42125  
Ferrari 488 GTE  
"AF Corse #51"

**LEGO STAR WARS**

75304  
Casco de  
Darth Vader™

75276  
Casco de  
Soldado de  
Asalto

© & ™ Lucasfilm Ltd.

75318  
El Niño

**Disney**

**LEGO Harry Potter**

76389  
Hogwarts™:  
Cámara Secreta

WIZARDING WORLD characters, names and related indicia are © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc. WB SHIELD: © & ™ WBEL. Publishing Rights © JKR

**LEGO MARVEL SUPER HEROES**

76187  
Venom

© 2021 MARVEL

**LEGO SUPER MARIO**

71360  
Pack Inicial:  
Aventuras con Mario

TM & © 2021 Nintendo.

LEGO® y el Logotipo LEGO son marcas registradas del Grupo LEGO. ©2021 The LEGO Group.

**Disney Junior**

SPIN! WHEELIE!

**Disney Junior**

©DISNEY

Disney Minnie's  
Bakeshop Truck 9" RC  
Item# 2140423

Disney Mickey's  
Fire Truck 9" RC  
Item# 2140423

Mighty Tuff Crew™  
Hot Rodz  
Lights & Sounds  
Construction  
3 Pack  
Item# 1425382

**MIGHTY TUFF CREW**  
Hot Rodz



# VIPER SNOW BIKE

**YAMAHA**  
LICENSED PRODUCT



## Yamaha Viper Snow Bike Features:

### FEATURES:

- Manual towing system with leash safety catch allow you to tow it uphill easily
- Adjustable seat for rider comfort
- Twin tip skis design
- Snow brake system
- Textured rubber handles grip for comfort
- Steel frame features
- For age 6 and up or rider below 88 lb / 40kg

**SIZE:**  
47.6"/121cm(L) x  
18.9"/48cm (W)  
x 18.9"/48cm (H)  
**CONSTRUCTION:**  
Steel Frame



Teetot & Inc.

ADVENTURE FACTORY

PRINCESS FACTORY



**MIGHTY  
FLEET**

REALISTIC SOUNDING  
INTERACTIVE ACTION  
FLASHING LIGHTS!

**bendon**

## SUPER-SIZED CREATIVE FUN!

**SUPER ACTIVITY COLLECTION**

**EACH SET INCLUDES:**  
Plastic Storage Case  
Art Pad with Coloring Pages  
Spin Art & Stencil Set  
5 Specialty Sticker Sheets  
16 Markers & 12 Crayons  
Stamps & Ink  
Paints & Brush  
Flocked Coloring Card





# Barbie



Barbie Clínica Médica



Muñecas y coche no incluido

**3**  
CONFIGURACIONES  
DE LUZ  
PERSONALIZADAS

¡Más de  
75 piezas!



Barbie Dreamhouse

104 cm

## Barbie PRINCESS ADVENTURE



Barbie  
y su Caballo



**+25**  
LUCES Y  
SONIDOS





# Barbie Color Reveal

¿QUÉ BARBIE DESCUBRIRÁS?



Barbie Color Reveal Surprise Party



# Royal Enchantimals



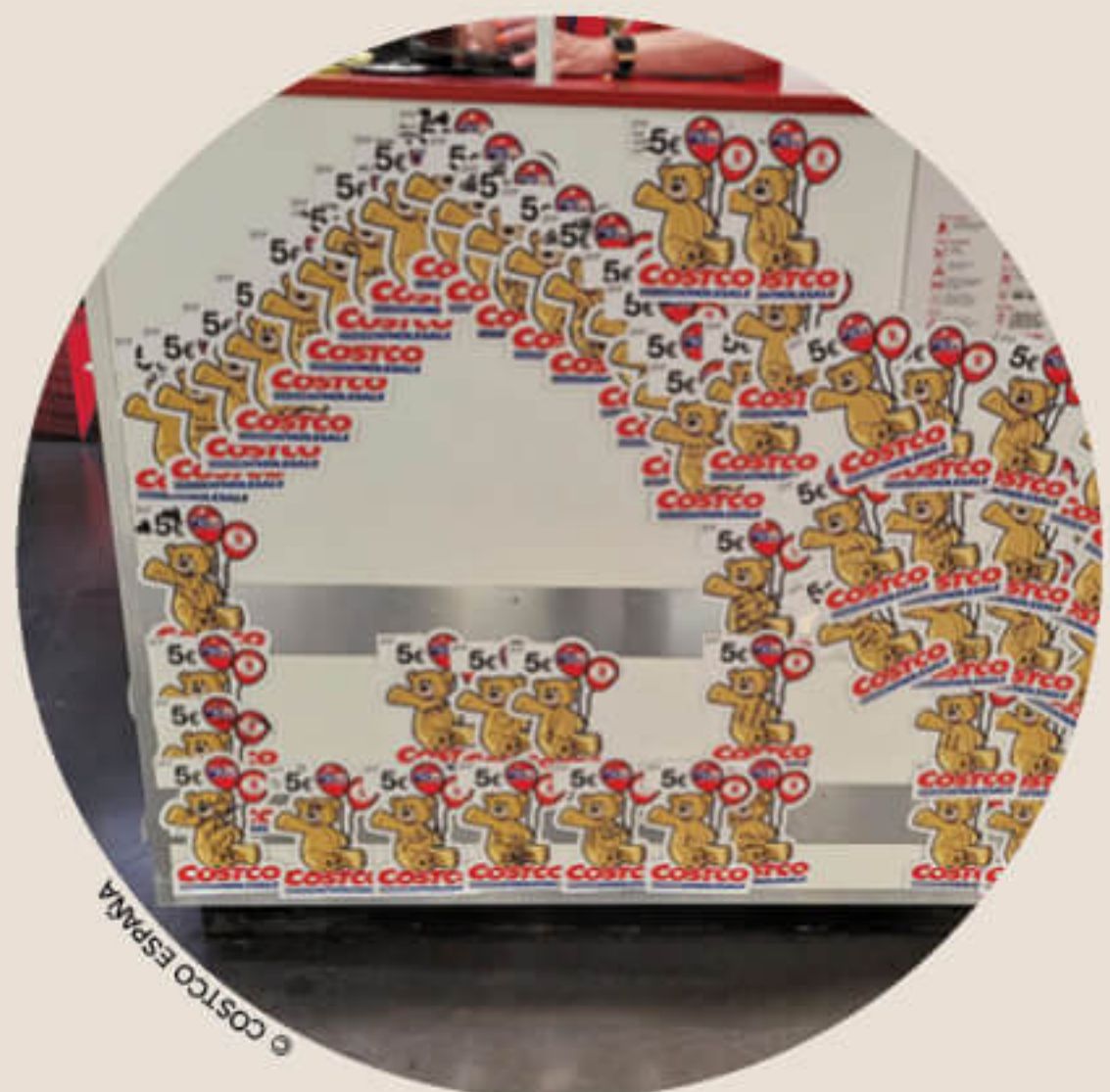
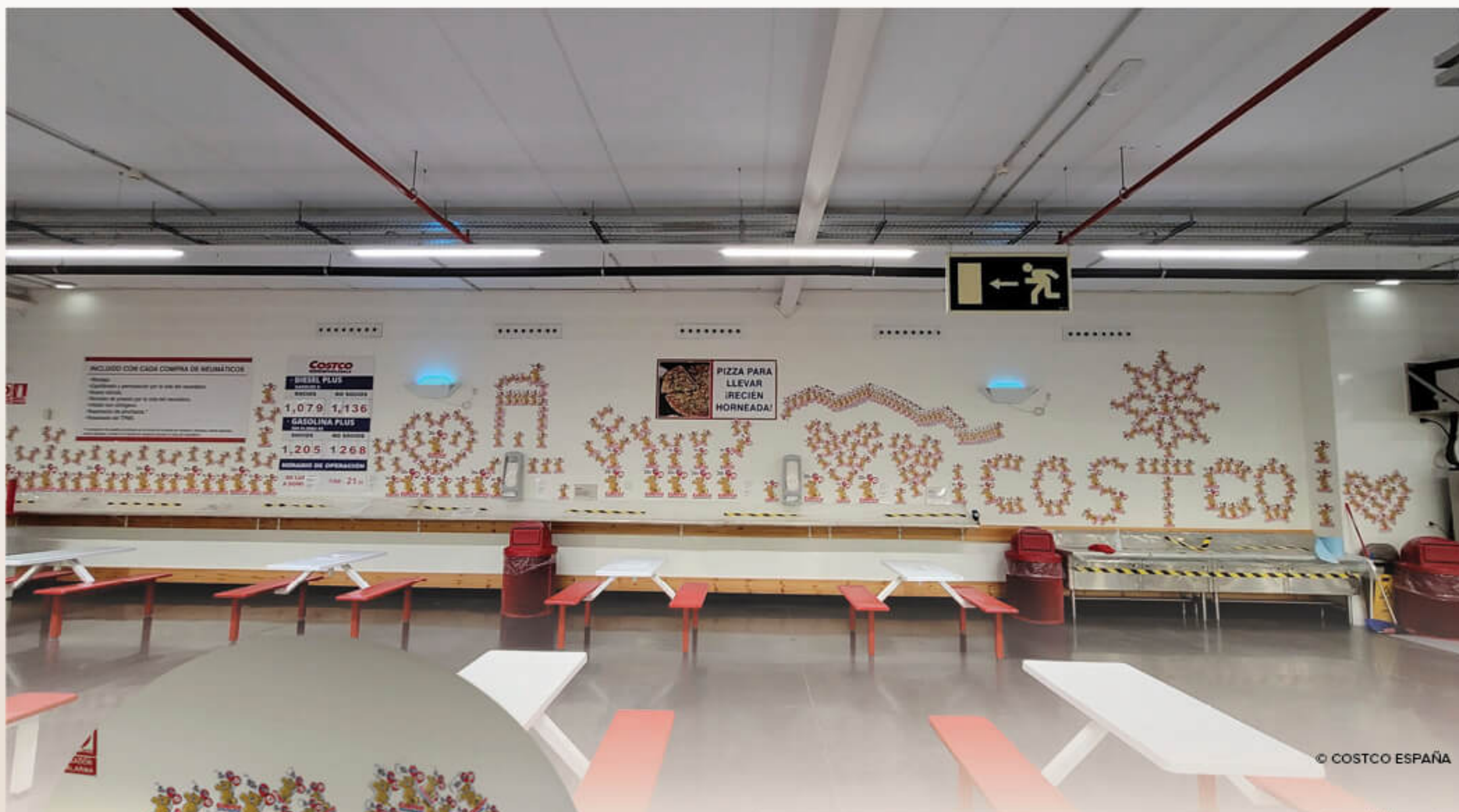
Pack de 50 Vehículos Hot Wheels

Castillo para Baile Real



Set de Pistas de Mario







# ¡Éxito total de recaudación!

por MARTA FERNANDEZ DE SOTO

**M**ayo de 2021 ha supuesto la consolidación de nuestra alianza con United Way y Save the Children, para la recaudación de fondos para campamentos de verano organizados por Save the Children para niños en riesgo de exclusión social.

Con la compra de imágenes de nuestro emblemático Oso "Hugfun" nuestros socios han podido donar más de 20.000€ para esta bonita iniciativa con componente tanto lúdico como educativo.

Comparando con la campaña anterior realizada en 2019 (en 2020 decidimos suspender la acción debido a la situación socio-sanitaria causada por la pandemia Covid-19) la recaudación se ha incrementado en casi un 300%, y no podemos sentirnos más agradecidos con la solidaridad de todos nuestros socios. ¡De corazón os damos las gracias a todos los que habéis hecho posible que la campaña sea un éxito!

Desde Costco creemos que es muy importante realizar acciones solidarias en comunidades cercanas a nuestros almacenes y ya estamos trabajando en nuestra tradicional entrega de mochilas a escolares de familias con dificultades a que realizaremos el próximo mes de septiembre. ■



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



© COSTCO ESPAÑA





Orquídea #8533073 Mini olivo #8529583

Árboles cítricos #8529580

Picea cónica #2225561





**Puleo**  
Asia Limited



**CTM**  
INTERNATIONAL  
GIFTWARE INC.



**HUG FUN**





## Artificial Trees from Polygroup

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

🔗 Polygroup2021



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

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

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



# Decorate With Style



**Disney Animated Holiday House  
with Lights and Music**

29.8 cm / 11.7 in H ITM. / ART. 358268



**Disney Holiday Nutcrackers  
with Lights and Music**

Mickey: 39 cm / 15.3 in H; Goofy: 45.1 cm / 17.7 in H

ITM. / ART. 1487699



**Disney Animated Tree  
with Music and Lights**

44.5 cm / 17.5 in H

ITM. / ART. 321353

**Musical Cuckoo Clock**

42 cm / 16.5 in H ITM. / ART. 349109





# HEAD®



**SENSATEC® TOUCHSCREEN  
COMPATIBLE**

## **HEAD® MEN'S TOUCHSCREEN**



**SILICONE PALM DESIGN  
PROVIDES SUPERIOR GRIP**



**STRETCH FLEECE ENGINEERED  
FOR MAXIMUM DEXTERITY**



**KIDS'  
TOUCHSCREEN**  
ITM. 2621012



**WOMEN'S  
TOUCHSCREEN**  
ITM. 2001112



**MEN'S  
TOUCHSCREEN**  
ITM. 2001113



**UNISEX  
SKI GLOVE**  
ITM. 2001115

Full range of HEAD®  
Winter Gloves

**ALL GLOVES ARE SENSATEC®  
TOUCHSCREEN COMPATIBLE**

 **SENSATEC**

SENSATEC® TOUCHSCREEN COMPATIBLE



# ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE CAMBIASTE TUS LIMPIAPARABRISAS?

CUANDO EL INVIERNO LLEGA,  
LOS LIMPIAPARABRISAS  
MICHELIN STEALTH™  
MARCAN LA DIFERENCIA.



¡Encuentra el tamaño  
de tus limpiaparabrisas  
en solo unos segundos!  
**¡Escanea aquí!**







ShedRain®



SEGURIDAD  
GARANTIZADA  
EN VERANO Y  
SOBRE NIEVE

- El nuevo Pirelli **CINTURATO™ ALL SEASON SF 2** es la elección perfecta para quienes buscan una **movilidad segura y sin complicaciones**. Ofrece la **máxima seguridad** en cualquier condición meteorológica, una **baja resistencia a la rodadura** y el **máximo kilometraje**.
- Su **nuevo compuesto adaptativo** proporciona las **máximas prestaciones** en un **amplio abanico de temperaturas**.
- El comportamiento adaptativo de las laminillas 3D de su banda de rodadura asegura una **gran versatilidad todo el año**. En condiciones invernales proporciona un **agarre excelente** tanto **sobre nieve** como sobre **superficies mojadas y secas**.



Descubre más en [www.pirelli.es](http://www.pirelli.es)





**Samsonite**



# SAMSUNG

## Frigeríficos Samsung

### Un nuevo concepto para tu cocina



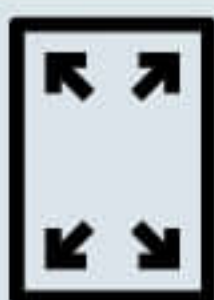
Frigerífico  
**4 puertas**  
RF65A967ESR/ES



Frigerífico  
**Side by Side**  
RS68A8842S9/EF

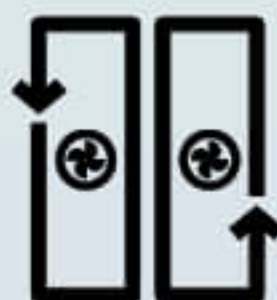


Frigerífico  
**BESPOKE Combi**  
RB38A7B6AS9/EF



#### Tecnología SpaceMax™

Más capacidad en el mismo espacio reduciendo el grosor de las paredes. 647 litros de capacidad.<sup>1</sup>



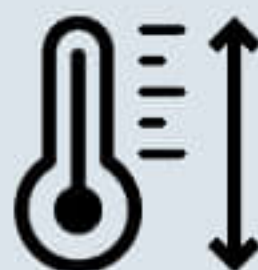
#### Twin Cooling Plus™

Doble circuito de refrigeración. No mezcla olores ni sabores y mantiene un nivel de humedad óptimo (65%~70%).<sup>2</sup>



#### Metal Cooling

Placa metálica en el interior del frigorífico que ayuda a conservar la temperatura original.<sup>3</sup>



#### Cool Select+

Almacena alimentos o bebidas a la temperatura idónea. Elige entre 5 temperaturas para reforzar el frigorífico o congelador.<sup>4</sup>



# Derechos humanos

Las personas son parte fundamental de nuestras políticas de sostenibilidad

por SHERI FLIES



Trabajadores recolectando fresas en Oxnard, California

EQUITABLE FOOD INITIATIVE



© COSTCO PHOTO STUDIO

Sheri Flies es la vicepresidenta de sostenibilidad y compliance de Costco.



**A**l mismo tiempo que dirigimos nuestras prácticas de sostenibilidad a proteger los recursos naturales del planeta, estamos igualmente comprometidos con proteger los derechos, la seguridad y la dignidad de las personas que forman parte de nuestro negocio. A continuación, mostramos algunas de las medidas que Costco aplica a este respecto.

## Nuestro código de conducta para proveedores

Creamos el código de conducta para proveedores con el fin proteger los derechos y la seguridad de las personas que producen, procesan, transportan o recolectan los productos que vendemos. Este código afecta a todos nuestros proveedores y fábricas suministradoras. Prohíbe prácticas como la esclavitud, la trata de personas, el trabajo infantil, la discriminación y las condiciones laborales inseguras. También aborda el salario mínimo, los días de descanso y el límite de horas de trabajo por semana.

Costco no solo espera que sus proveedores cumplan con todas las leyes nacionales en materia de trabajo, salud, seguridad y medioambiente, sino también que quieran conseguir objetivos que vayan “más allá” en la mejora continua de las condiciones laborales.

Nuestros proveedores están sujetos a auditorías llevadas a cabo por terceros independientes para garantizar su cumplimiento. Reconocemos que siempre hay margen para la mejora y que algunos proveedores necesitarán ayuda para mejorar sus sistemas de gestión, para abordar las causas fundamen-

tales de los incumplimientos y cumplir plenamente con el código. Dependiendo de la gravedad de un incumplimiento, o si no se consigue una mejora continua, Costco podrá cancelar un pedido o finalizar la relación comercial.

Costco prefiere trabajar con los proveedores, en sus instalaciones para corregir los incumplimientos del código antes que aplicar sanciones que puedan perjudicar más a los trabajadores y a sus familias, que dependen de su empleo.

Con el impacto del COVID-19 en la seguridad de los trabajadores en nuestras cadenas de suministro, hemos incluido una lista de elementos de preparación ante el COVID-19 en las auditorías in situ.

## Protección adicional de los trabajadores

Nuestro trabajo en materia de recursos humanos también aborda las preocupaciones de la industria en general, como la extracción ilegal de minerales y la contratación poco ética de trabajadores.

La industria alimentaria es otro foco central en nuestro negocio. Aquí se requieren esfuerzos de toda la industria para conseguir unas prácticas laborales justas en toda la cadena, desde las granjas y lonjas. Nuestro enfoque es trabajar junto con los proveedores, las organizaciones y otras partes interesadas para conseguir objetivos comunes.

Como ejemplo, podemos mencionar nuestro trabajo con la “Iniciativa de alimentos juntos” (Equitable Food Initiative) para apoyar a los granjeros y pescadores a luchar contra la mano de obra forzosa y la pesca ilegal. ■

## Más información

Se puede obtener más información sobre las políticas de derechos humanos de Costco en nuestro Compromiso de Sostenibilidad

(visite [Costco.es](https://www.costco.es), busque “Sostenibilidad.” seleccione “Publicidad” y luego “Derechos humanos.”)

Una parte clave de nuestro trabajo en esta área se centra en los empleados propios de Costco, que

son fundamentales para atender a nuestros socios y para el éxito de nuestro negocio. También puede encontrar información sobre nuestras políticas en la sección “Empleados” de nuestro Compromiso de Sostenibilidad. — SF





*Ultimate*  
**SHERPA THROW**

LUXURIOUS PLUSH REVERSING TO MICROSHERPA

*Plaid*  
**SHERPA DE LUXE**

Réversible :  
Touché ultra-doux / effet mouton



152 cm x 177 cm / 60 in. x 70 in.







# Tejidos que sientan bien

Nuestros proveedores fabrican mantas de alta calidad utilizando técnicas sostenibles

por WILL FIFIELD



Costco trae mantas muy agradables al tacto

© COSTCO PHOTO STUDIO

**U**na gran parte de regentar un negocio es operar de una forma ecológicamente sostenible. Muchos proveedores de Costco están encontrando formas creativas de crear productos de gran calidad usando prácticas sostenibles.

Por ejemplo, Berkshire Blanket & Home Company, en Ware, Massachusetts, ha desarrollado EcoThread, un proceso de fabricación de tejidos que utiliza menos agua que el proceso tradicional. El proceso EcoThread no solo ahorra agua, sino que permite obtener un producto de máxima calidad en cuanto a color uniforme y confort.

“Las cosas buenas empiezan con buenos ingredientes,” afirma Mei Higgins, Vicepresidenta de merchandising y desarrollo de producto de Berkshire Blanket & Home. “Empezamos con lana de calidad superior y la teñimos usando nuestro proceso Eco Dry Dye™, que no usa agua.”

Tim McIntyre, Presidente de Nemcor, otro proveedor de Costco, dice que su empresa utiliza un proceso similar para fabricar sus

cómodas mantas, utilizando un 50% menos de agua. “El proceso utiliza un 35% menos de energía, porque no necesitamos calentar agua para teñir los tejidos,” explica. “También hemos empezado a utilizar papel reciclado para nuestros embalajes, en vez de bolsas con cremallera de plástico y vinilo.”

En ambos casos, el color del tejido es más intenso y duradero que en telas teñidas usando métodos tradicionales, y ambos son excepcionalmente suaves.

“La sostenibilidad se ha convertido en una forma de vida para nuestros socios” afirma el encargado de compras de Costco Kim Mitsch. “Cuando suministramos productos sostenibles, apoyamos a los fabricantes que los hacen.”

Ponemos así de nuestra parte para conservar los recursos naturales. Estamos encantados de ofrecer a nuestros socios mantas excepcionales fabricadas de manera sostenible. ■

## COSTCO CONNECTION

Encontrará las mantas Comfort Eco Plush Throw y Berkshire Eco Plush (arriba en la imagen) en su almacén Costco





PARAMOUNT

# CHARCOAL & GEL

INFUSED FOAM WITH ULTRA-FRESH  
ESPUMA VISCOELÁSTICA DE CARBONO Y GEL CON ULTRA-FRESH

MEMORY FOAM BATH RUG  
ALFOMBRA DE BAÑO VISCOELÁSTICA



**MOLD & MILDEW RESISTANT**  
RESISTENTE AL MOHO Y LA HUMEDAD



**FIGHTS ODORS**  
COMBATE EL MAL OLOR



**PLUSH FABRIC TOP FOR CUSHION & SUPPORT**  
PARTE SUPERIOR DE TELA DE FELPA PARA COJÍN Y SOPORTE



**MESH NON-SKID BACKING**  
RESPALDO DE MALLA ANTIDESLIZANTE



60 CM X 91 CM (24 IN X 36 IN)



CONSIGUE PEINADOS QUE DURAN TODO EL DÍA, GRACIAS A LA TECNOLOGÍA OPTIHEAT\*\*



\* 5 años de garantía + 1 año adicional si te registras en línea dentro de 28 días  
\*\*El peinado resiste hasta 24 horas según las pruebas en laboratorio.

GET YOUR **YOU** ON

Electrodomésticos Whirlpool con Tecnología **6<sup>TH</sup> Sense:** innovación, intuición y alto rendimiento.



**Whirlpool**  
SENSING WHAT MATTERS



**Glitzer 4<sup>th</sup>** # 334432

**LUMINARIA SUSPENDIDA DE LED DE 4 LUCES**  
 Difusor de plástico transparente con cristales de vidrio  
 LED integrado (No requiere bombillas)  
 Luz blanca cálida  
 Altura ajustable hasta 1,80 m

**Skylight™** # 294094

**PANEL LED ULTRA DELGADO**  
 LED integrado (No requiere bombillas)  
 Luz blanca cálida  
 1.2 m x 0.30 m x 0.02 m  
 3,700 lúmenes

**Neptune™** # 1600248

**ORGANIZADOR DE BAÑO O DUCHA**  
 Se adapta a la mayoría de las duchas y baños  
 Espejo / cesta ajustable incluidos  
 No se requieren tornillos ni perforaciones  
 Altura ajustable desde 1,50 m a 2,54 m

**artika**  
 www.artika.com

Nueva cerradura inteligente BOLD Smart lock

**bold**

# Olvídate de las llaves

Controla y comparte el acceso a tus propiedades desde el teléfono.

- Apertura y cierre mediante la APP y por proximidad por Bluetooth.
- Comparte el acceso con las personas que desees autorizándoles la entrada con su teléfono móvil.
- 100 % sin llave.
- DuraCore SKG\*\*\*.





# Glasslock





Presentamos la revolucionaria 11ª generación

# Haz realidad tus ideas.



Haz lo que quieras con una velocidad e inteligencia sin precedentes

Crea y juega con total facilidad

Conéctate a gran velocidad gracias a la mejor conexión Wi-Fi de su clase<sup>1</sup>

Las tecnologías Intel podrían requerir la activación de hardware, software o servicios.

Para obtener información más completa sobre los resultados del análisis de rendimiento, visite [www.intel.com/benchmarks](http://www.intel.com/benchmarks).

\*Los productos Intel® Wi-Fi 6 (Gig+) admiten canales de 160 MHz opcionales, proporcionando las velocidades máximas teóricas más rápidas posibles (2402 Mbps) en productos Wi-Fi para ordenador 2x2 802.11ax habituales. Los productos Intel® Wi-Fi 6 (Gig+) de gama alta proporcionan velocidades teóricas máximas de 2 a 4 veces más rápidas en comparación con productos Wi-Fi 802.11ax estándares para ordenador como 2x2 (1201 Mbps) o 1x1 (600 Mbps), que sólo cumplen el requisito obligatorio de canales de 80 MHz.

Para obtener más información acerca de Intel® Wi-Fi 6 (Gig+), visite [intel.com/wifi6disclaimers](http://intel.com/wifi6disclaimers).

© Intel Corporation. Intel, el logotipo Intel y otras marcas Intel son marcas comerciales de Intel Corporation o de sus filiales. Otros nombres comerciales y marcas pueden ser reclamados como propiedad de terceros.



# El abrigo ideal

La mejor prenda invernal no es la que mayor calidad térmica aporta sino la que se adapta mejor a las necesidades específicas y a las condiciones climatológicas, a la humedad y al tipo de uso que se le vaya a dar sin perder comodidad.

por SUSANA DEL CASTILLO



★  
**Susana del Castillo**  
Compradora





**L**a mejor prenda invernal no es la que mayor calidad térmica aporta sino la que se adapta mejor a las necesidades específicas y a las condiciones climatológicas, a la humedad y al tipo de uso que se le vaya a dar sin perder comodidad.

Usar una prenda de abrigo para frío extremo puede ser innecesario durante la mayor parte del otoño y del invierno, además de un gasto, dado el clima continental del que disfrutamos en la mayor parte de la

Península Ibérica. Sin embargo durante unos cuantos días en cada invierno, en los meses de enero o febrero, cuando las temperaturas caen a pocos grados, sí puede hacerse necesario el uso de una de estas prendas. La preocupación por el futuro de nuestro planeta y el veganismo hace que los abrigos de relleno sintético estén reemplazando a los tradicionales plumíferos o abrigos confeccionados con partes animales. La no utilización de productos de origen animal no significa que la calidad sea


inferior a los tradicionales, al contrario. La tecnología y la innovación en el desarrollo de nuevos materiales ha logrado que la industria textil avance en este sentido, logrando telas y rellenos más resistentes, aislantes y sobre todo sostenibles; muchas veces usando como materia prima materiales reciclados.

Los rellenos sintéticos Cloudfill (plumón sintético de poliéster reciclado) –que incorporan nuestros chalecos exclusivos 32 Degrees– proporcionan ligereza, suavidad al tacto y



Colección de prendas de abrigo otoño/invierno 2021/22 presentada por parte del equipo de Corporate de Costco España. Disponible en tiendas a partir de septiembre





un poder calorífico equivalente a 600 cuins.

Las prendas mixtas -mezcla de partes textiles y rellenos sintéticos- son ligeras, ideales para viajar porque pesan poco y ocupan poco espacio en la maleta, resistentes a la lluvia para una intensidad media y adecuadas para el otoño y el inicio del invierno. Igual que las chaquetas y chalecos "packable": son perfectos para los viajes y para los primeros días del otoño cuando los días son suaves en temperatura y las noches más frías.

Estos abrigos ligeros se han popularizado en los últimos años y son un auténtico éxito de ventas; este año en Costco tenemos como novedad la propuesta que hacen de esta prenda Kendall+Kylie.

En otoño en general y en los días de lluvia en particular se requieren prendas que protejan de la humedad, que no calen y que sean transpirables, por eso los tejidos softshell son perfectos para la confección de abrigos y chubasqueros como nuestras chaquetas Kirkland Signature con capucha y forro

sherpa, o el modelo parka de DKNY.

Para los días más fríos del invierno o si nos vuelve a visitar una tormenta de nieve, tenemos abrigos que pasarán la prueba de las bajas temperaturas con sobresaliente, en estilos que van desde el casual y deportivo a otros más formales. En Costco tenemos una maravillosa colección de prendas de marca de invierno y es imposible que no encuentre una que se adapte a sus necesidades por un precio realmente bueno. Esperamos que le guste. ■





32° **HEAT.**

# LIGHTWEIGHT VEST



Our cloudfill delivers high performance insulation,  
So you stay warm and comfortable



High quality polyfill, providing warmth without  
the bulkiness



Insulation fill is 100% Cloudfill  
(synthetic down recycled polyester)

Item #1505297

BLACK

CITADEL

BEACH  
PLUM

Model is 5'10" wearing size small

midnight

CAROLE HOCHMAN

**BRAGA**

INFINITE STRECHT®

COBERTURA PERFECTA  
MÁXIMA COMODIDAD  
TACTO SUAVE Y SEDOSO  
ITEM# 1348479





# WEATHERPROOF®

SINCE 1948





32° **HEAT**

# Ultra Light Vest



AVAILABLE COLORS



ORIGINAL  
*Weatherproof*<sup>®</sup>  
VINTAGE  
since 1948



CAROLE HOCHMAN

# Bata de felpa

LUJOSAMENTE SUAVE,  
LARGA CON BOLSILLOS





**AM**  
ANDREW MARC



**HILARY  
RADLEY**



WEATHERPROOF®



Ellen Reyes

LEGGINGS EXTRA  
SUAVES CON  
**INTERIOR POLAR**

**2**  
UNIDADES





# THE 365 PANT



TruTemp<sup>365</sup>

item 1365289  
colores disponibles



025 steel



457 dark sapphire



308 walnut

COOL, DRY,  
WARM & COMFORTABLE

# ENGLISH LAUNDRY™





# Siéntase limpio y fresco, en cualquier lugar

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

Perfectas  
para cualquier  
situación



Creadas  
para su  
hogar

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

\*No contienen etanol ni alcohol

ARTÍCULO N.º 1301185



*Outsmart Aging*  
con productos para el  
cuidado de la piel  
galardonados.

**StriVectin**

**StriVectin  
TL Advanced™  
Crema Tensora De Cuello PLUS**  
2X-30 mL/1.0 fl oz



**StriVectin  
Sérum Iluminador y  
Corrector con Retinol y  
Alta Concentración  
de Vitamina C**  
2X-30 mL/1.0 fl oz



**StriVectin  
Peptight™  
Serum Facial Reafirmante  
E Iluminador**  
2X-30 mL/1.0 fl oz



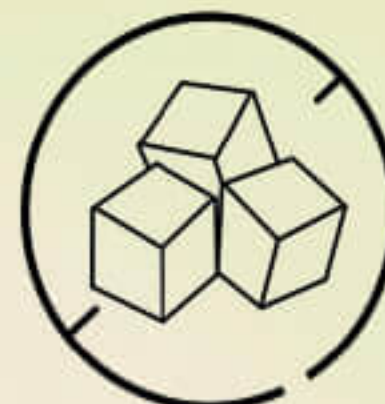
**StriVectin  
Multi-Action  
Contorno De  
Ojos Reparador y  
Reenergizante**  
5 mL/0.17 fl oz  
15 mL/0.5 fl oz



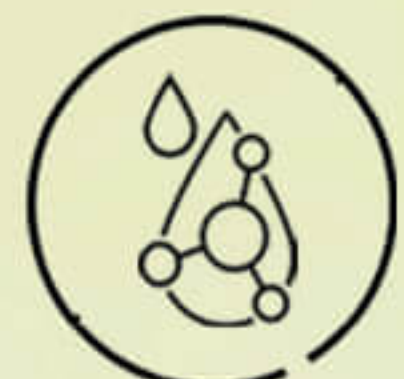
**WEIDER®**  
*gummies!*



SIN GLUTEN



SIN AZÚCAR



ÁCIDO HIALURÓNICO



**PARA EL CUIDADO DE  
LA PIEL, CABELLO Y UÑAS  
POTENTE FÓRMULA ANTI-AGING**



Según Statista.com, el dispositivo fitness más utilizado en Estados Unidos es Fitbit, seguido por el Apple Watch.

TECH  
CONNECTION

**A**ño nuevo, vida nueva. Un consejo útil: algunos dispositivos incluyen detección de caídas y llaman a los servicios de emergencia y contactos seleccionados si detectan una caída repentina y usted no confirma que está bien.

Si su objetivo es centrarse más en sí mismo en los siguientes 12 meses, un monitor de actividad o un smartwatch podrán ayudarle a hacer más ejercicio, dormir mejor y descansar la mente.

Si bien las características de los distintos dispositivos pueden variar, la mayoría incluyen lo siguiente.

#### Monitor de actividad

Las pulseras de actividad y los smartwatches pueden calcular los pasos que se dan, las escaleras que se suben, la distancia que se recorre, el ritmo y la estimación de calorías quemadas. Puede ver su progreso en el mismo dispositivo o en la app o página web vinculada.

Varios de los dispositivos de hoy en día detectan automáticamente qué actividad estás haciendo, como andar, correr, nadar, yoga, baile y ciclismo, para optimizar sus sensores para una lectura lo más precisa posible. Muchos dispositivos también se sincronizan con el equipo de gimnasio, y muchos le recordaran cuándo es hora de levantarse y moverse, de hacer un descanso o meditar durante el día.

La mayoría de los smartwatches pueden monitorear su salud cardíaca gracias a sensores incorporados que pueden medir las pulsaciones (en pulsaciones por minuto). Algunos dispositivos cuentan con un electrocardiograma (ECG) incorporado capaz de detectar pulsaciones demasiado altas o bajas o latido irregular (arritmias) de los que quizá no sea consciente. Hay un smartwatch que



tiene un oxímetro para valorar la cantidad de oxígeno en sangre enviando luz a su muñeca.

#### Datos del sueño

Los monitores de actividad y smartwatches le pueden dar información detallada de sus patrones de sueño midiendo sus pulsaciones y movimiento cuando está en horizontal. Su dispositivo puede usar luego esta información para estimar cuánto tiempo pasa en las tres fases principales del sueño: ligero, profundo y REM. Dependiendo de cuánto se despierte durante la noche, cada cuánto y durante cuánto tiempo, los médicos y especialistas del sueño podrán identificar y tratar posibles trastornos del sueño.

Estos dispositivos vibratorios también pueden despertarle sin molestar a la persona que tenga al lado. ■

# Control de salud

Los dispositivos fitness le ayudarán a empezar el año con buen pie

por MARC SALTZMAN

SEVAG SAGHERIAN



★ **Marc Saltzman**  
Colaborador

## Espere, ¡hay más!

Además de ayudarle en su viaje saludable, estos dispositivos pueden hacer mucho más. Pueden:

- Hacer vibrar ligeramente la muñeca cuando reciba una llamada, mensaje o email.

- Avisar cuando se acerque una cita en el calendario o si alguien comenta en una foto de Instagram.

- Permitir controlar la música que suena en su smartwatch o teléfono cercano.

- Asignar una tarjeta de crédito o débito y luego pulsar para pagar en una tienda. — MS

COSTCO  
CONNECTION

Encuentre smart watches y pulseras de actividad de las mejores marcas en nuestras tiendas.



# Cambio de hábitos

*Tener buena salud puede significar diferentes cosas para la gente —especialmente durante estos tiempos tan cambiantes.*

*Con el fin de ayudar a nuestros socios a que tengan un inicio de año saludable, Connection preguntó a expertos en salud sobre sus mejores consejos. Sea cual sea su enfoque, las siguientes páginas le ofrecerán consejos para un mes de octubre sano.*

por Dr. Aparna Chandrasekaran, Ann Douglas,  
Rosanna Lee y Harley Pasternak







*Una verdadera transformación física se consigue haciendo varias cosas bien, no haciendo solo una cosa perfectamente.*

— HARLEY PASTERNAK ★

## Resetear

por HARLEY PASTERNAK

**C**ada año era lo mismo. Te depurabas, ayunabas y te apuntabas a la dieta cetogénica. Probabas con el spinning y el CrossFit. Pesabas la comida. Lo hacías todo, pero nada te convencía. Por ello, en 2020 empezaste otra vez con la mejor de tus intenciones, y mire qué pasó.

Olvide todo eso y pulse el botón de resetear. Así es como funciona el reinicio del cuerpo. Se trata de resetear la dieta, el paladar, la digestión, el metabolismo y la actitud. En lugar de consagrarse a alimentos mágicos, al ejercicio o a cualquier pastilla, una verdadera transformación física se consigue haciendo varias cosas bien, no haciendo solo una cosa perfectamente.

A continuación le mostramos cómo puede resetear tu cuerpo.

**Comida.** Ingiera alimentos reales no procesados y no se salte el desayuno. Asegúrese de incluir en cada comida: una proteína (pescado, huevos, pollo, etc.) del tamaño de su mano, vegetales sin almidón ilimitados (espinacas, calabacín, brócoli, etc.) hasta un puñado de fibras hidrosolubles (cereales integrales, legumbres, fruta rica en fibra) y grasas saludables (aguacate, frutos secos, semillas, aceitunas) de aproximadamente el tamaño de su pulgar.

Para que sea fácil, use la batidora para hacer deliciosos smoothies por la mañana y saciantes sopas de verdura para tomar con proteínas magras en el almuerzo y la cena.

**Camine.** Yo me aseguro de que todos mis clientes tengan un monitor de actividad para llevar un seguimiento de cuántos pasos dan al día. Idealmente, las personas alcanzan hasta 10.000 pasos al día.

Para ayudarlo a conseguir este objetivo, aparque a una manzana de su destino o salga a caminar por su barrio antes y después de cenar. Todo suma.

**Duerma.** El sueño debería ser un tercio de la vida de una persona, pero pasar demasiado tiempo delante de la pantalla, el consumo de cafeína y alcohol y la obesidad han destruido la calidad del sueño. Elimine todos los aparatos de tecnología de su habitación y evite la cafeína después de media mañana. Pruebe también a utilizar antifaz, tapones para los oídos, una máquina de sonidos o cualquier otra cosa que le permita tener un sueño más profundo y duradero.

**Desconecte.** Tómese un descanso de la tecnología durante al menos una hora al día. Un estudio de Harvard ha demostrado que la cantidad de luz azul que desprenden los teléfonos móviles, tablets y ordenadores portátiles altera negativamente las sustancias químicas del cerebro. Las alarmas interminables, la vibración y el sonido de las notificaciones también tienen un impacto negativo en el estado emocional, la calidad del sueño e incluso en el apetito.

**Resista.** Utilice ejercicios de resistencia para empujar, tirar o presionar algo que active los músculos de su cuerpo.

Haga que 2021 sea el año en el que pulsó de verdad el botón de resetear. Haga que sea fácil, sencillo, divertido y sostenible. ■

Harley Pasternak es entrenadora de famosos, nutricionista y autora de *The Body Reset Diet* (Rodale Books, 2021; no disponible en Costco).





FROM TOP: © EDNURG; LZF: PROSTOCK-STUDIO; RIGHT: AFRICA STUDIO / STOCK.ADOBE.COM

## Bajar de peso

por DR. APARNA CHANDRASEKARAN

**N**uestras vidas han sufrido un cambio dramático y sin precedentes en los últimos meses a causa de la pandemia.

Incertidumbre sobre el futuro, trabajar desde casa, actividades limitadas, distancia social y más estrés. Nuestro nuevo estilo de vida ha hecho que muchos nos diéramos atracones de alimentos reconfortantes que, junto con la falta de actividad física y el aislamiento social, son la receta perfecta para subir de peso.

Aquí dejamos algunos consejos para superar y lidiar con el COVID-19 y hacer que la báscula se incline a su favor.

### Consejos de alimentación

- Cuando trabaje desde casa, planee sus horas de comida, igual que lo haría en la oficina.
- Si es posible, no ubique su lugar de trabajo cerca de la cocina o la nevera.
- Prepare sus comidas y snacks por adelantado y téngalos en su escritorio.
- No llene la alacena ni la nevera de comida basura.
- Consuma comidas nutritivas a base de proteínas, fruta fresca y verdura, ya que harán que se sienta más saciado.

### Consejos de ejercicio

- Fije un horario para el ejercicio físico. Una sesión de 30 minutos cinco días a la semana es ideal para principiantes.
- Haga ejercicios aeróbicos y de resistencia en casa. Si no dispone de equipo de gimnasio, pruebe con subir pendientes, usar las escaleras, saltar a la cuerda, hacer sentadillas y rutinas de ejercicio online o entrenamiento de peso con libros, botellas o el cesto de la ropa sucia.

Acuda a un profesional si ve que su peso aumenta.



- Nunca tome medicamentos sin receta para la pérdida de peso ni empiece una dieta sin asesoramiento médico.

### Consejos de comportamiento

- Practique cambios en su comportamiento para controlar los antojos de comida redirigiendo su mente: vaya a pasear, medite o escuche música.
- Pruebe técnicas de relajación para mantener su mente en calma y centrada, como yoga, meditación y ejercicio, y busque en apps y en la web herramientas de relajación.
- Mantenga su círculo social.
- Mantenga una buena higiene del sueño: no se salga de su rutina, evite atracones nocturnos y no use dispositivos electrónicos en la cama.

### Consejos médicos

- No se salte sus citas médicas. La mayoría de médicos ofrecen videoconsultas.
- Cumpla con su medicación y suplementos.
- No dude en pedir ayuda. ■



# Escuche a su intestino

por ROSANNA LEE

**C**ada vez más pruebas científicas sugieren que tener una cantidad adecuada y un buen equilibrio de bacterias intestinales buenas fomenta la salud, la longevidad y reduce el riesgo de enfermedades.

## En defensa de la salud intestinal

El desequilibrio intestinal puede aparecer al sufrir disbiosis, un desequilibrio perjudicial de las bacterias intestinales.

Investigadores de Estados Unidos y Australia han descubierto que existe una amplia variedad de factores, incluidas enfermedades, una mala dieta, uso de antibióticos, genética, envejecimiento y estrés que pueden producir una disbiosis.

También se ha descubierto en Australia que una disbiosis crónica a largo plazo puede provocar enfermedades gastrointestinales (ej. diarrea, estreñimiento o malestar estomacal), alergias, problemas de peso e incluso problemas psiquiátricos y de comportamiento. Entre las enfermedades comunes producidas por la disbiosis se encuentran la enfermedad intestinal inflamatoria, el síndrome del colon irritable, diabetes, artritis reumatoide, obesidad, enfermedades cardiovasculares e incluso Alzheimer.

La importancia de la salud intestinal no se puede pasar por alto. El microbioma del intestino humano incluye un billón de microorganismos. Estos trabajan juntos para regular la digestión, la función inmune, el metabolismo, la desintoxicación, la síntesis de vitaminas y el control del peso, lo que sugiere un fuerte vínculo entre el estado microbiano del intestino y el estado de ánimo, sobre todo con el estrés, la ansiedad y la depresión.

## Qué promueve un buen microbioma intestinal

La clave para conseguir un entorno digestivo saludable y sólido es tener una dieta variada, que incluya fibra, fitoquímicos y probióticos.

**Fibra.** Los alimentos vegetales como verduras, frutas, cereales, judías, lentejas, guisantes,



frutos secos y semillas son una buena fuente de fibra. Algunas fibras actúan como probiótico, fomentando las bacterias intestinales para que puedan funcionar. Entre las fibras probióticas se incluyen la inulina y el fructooligosacárido (presente en el plátano, la cebolla, el ajo y el sirope de arce). Estas pueden ayudar a mejorar los problemas de inflamación de las articulaciones y cardiovasculares.

**Fitoquímicos.** Presentes sobre todo en la piel de las frutas y verduras como manzanas, brócoli y zanahorias, contribuyen al color, sabor y olor de los vegetales. Los polifenoles (en plantas) ayudan a frenar el crecimiento de bacterias patógenas y a estimular las bacterias buenas, al mismo tiempo que reducen la inflamación intestinal.

**Probióticos.** Presentes en alimentos cultivados (yogurt, kéfir) y alimentos fermentados no pasteurizados (kimchi, sauerkraut, tempeh, kombucha), los probióticos aportan bacterias nuevas que ayudan a la salud del intestino.

Las mejoras en la salud intestinal se pueden conseguir con cambios conscientes en su dieta y su estilo de vida. Si se está planteando el uso de suplementos, contacte con un endocrino que le asesore sobre lo que es bueno para usted. ■

Rosanna Lee es endocrina en Toronto, especializada en nutrición geriátrica.

© POLIGOONE / STOCKADOBEBE.COM

## COSTCO CONNECTION

En los almacenes Costco podrá encontrar una gran selección de alimentos frescos y artículos de fitness y salud.



# OLAY

## RETINOL24



# 24H

## DE HIDRATACIÓN

COMBINACIÓN ÚNICA



PENETRA EN LA SUPERFICIE DE LA PIEL

AL  
INSTANTE

HIDRATA  
DURANTE 24H

SEMANA  
1

INCREMENTA LA  
RENOVACIÓN CELULAR

SEMANA  
2

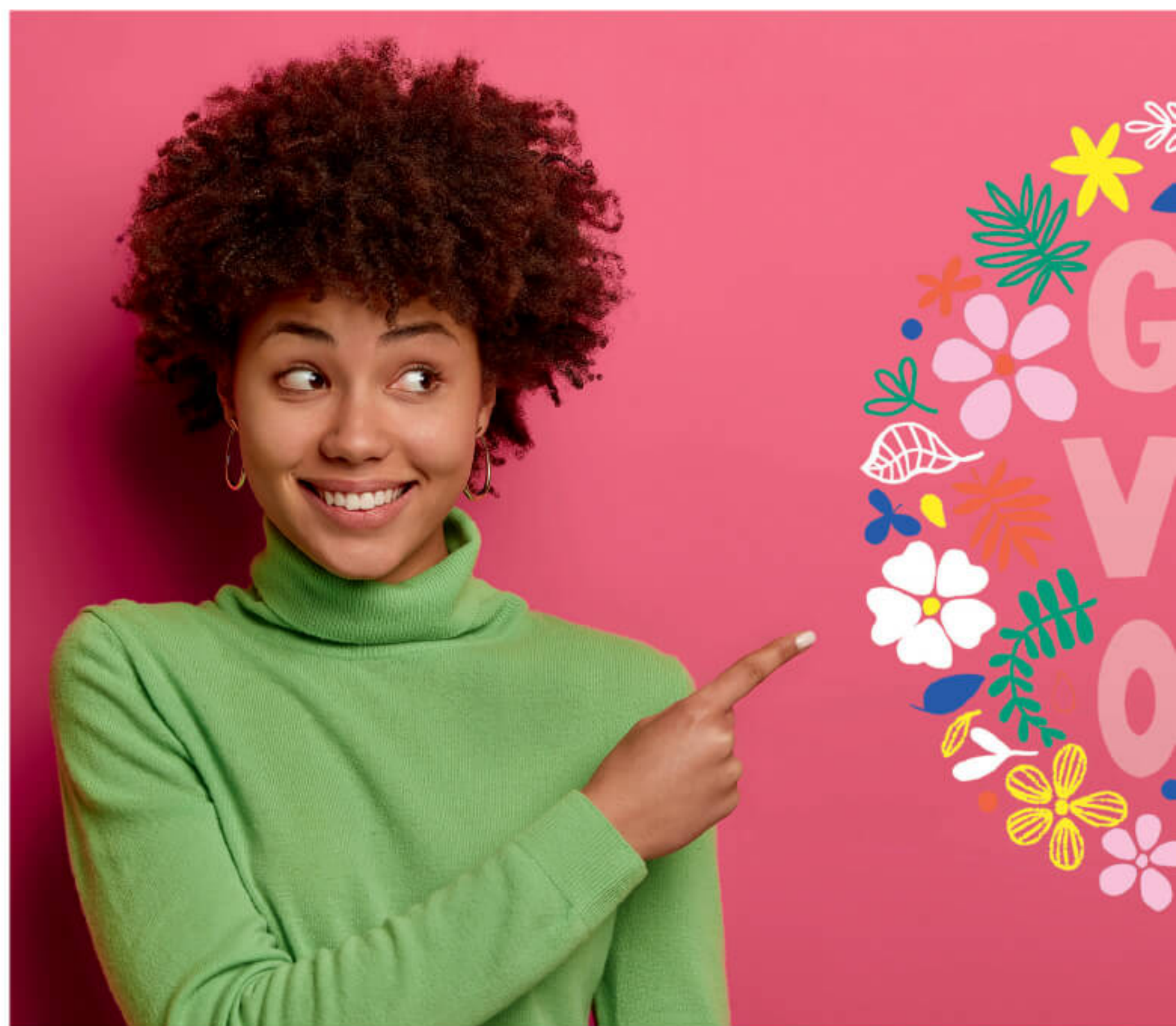
PIEL VISIBLEMENTE  
MÁS FIRME



# Menos estrés

Gestione la pandemia y otros tipos de factores estresantes con *mindfulness*.

por JULIE POTIKER



@JULIE POTIKER

**Julie Potiker** (mindfulmethodsforlife.com) es experta en mindfulness y autora de *Life Falls Apart, But You Don't Have To* (Mindful Methods For Life Press, 2018).



**C**uando España entró en el primer confinamiento para luchar contra el coronavirus, muchos creyeron que terminaría y que volveríamos a la normalidad cuando llegara el verano. No sabíamos que continuaría hasta el año nuevo y que llegaría incluso a primavera, añadiendo más estrés.

Recuperarnos de este trauma conjunto puede ser un camino largo, pero hay una herramienta que puede ayudarnos en todas las fases del recorrido: el mindfulness.

## Combata el estrés con mindfulness

Mindfulness es la práctica de convertirse en una persona capaz de observar cualquier cosa, concentrado y sin juzgar. Esta sencilla herramienta nos puede ayudar a gestionar el estrés producido por la pandemia. Entre los posibles efectos del mindfulness se encuentran ligeras mejoras de la depresión y la ansiedad y menos dolores. Y no es necesario que sea un experto para experimentar sus beneficios, solo tiene que ser constante en la práctica.

Aquí tiene algunos ejercicios de mindfulness que pueden ayudar:

**Pruebe la meditación consciente.** Busque algunas de las meditaciones mindfulness guiadas que se ofrecen de forma online mediante podcasts u otras presentaciones. A mí me gustan la app gratuita Insight Timer y la app Calm. Puede decidir cuánto tiempo quiere dedicarle, desde un minuto hasta más de media hora. Varíe para que su mente se relaje con la práctica.

**Sea consciente de la felicidad que hay en su vida.** Incluso en una pandemia, la felicidad se abre camino. Dese cuenta de lo que le hace feliz, aunque sea unos minutos, y permítase concentrarse en esos sentimientos cuando se producen. Tome varias respiraciones para absorberlos y enriquecer ese estado mental positivo. Lo positivo atrae a lo positivo.

Adoptar un humor positivo, como la alegría, la admiración o un sentimiento de amor y seguridad no solo sienta bien, sino que, si se recrea por unos momentos en ese sentimiento, internaliza de forma consciente los sentimientos positivos en su





© WAYHOME STUDIO / ROSYPATTERNS / STOCK.ADOBE.COM

memoria inconsciente, contrarrestando la inclinación negativa intrínseca a nuestro cerebro de primates.

Puede hacer esto a cualquier edad.

**Nombrar para dominar.** ¿Qué siente? ¿En qué parte del cuerpo lo siente? Prestar atención a los sentimientos y sensaciones del cuerpo permite usar el mindfulness para aumentar la consciencia y dominar la intensidad de la emoción. Ponga sus manos donde sienta que se manifiesta su preocupación. Envíe pensamientos de calma a esa zona para relajar su sistema nervioso.

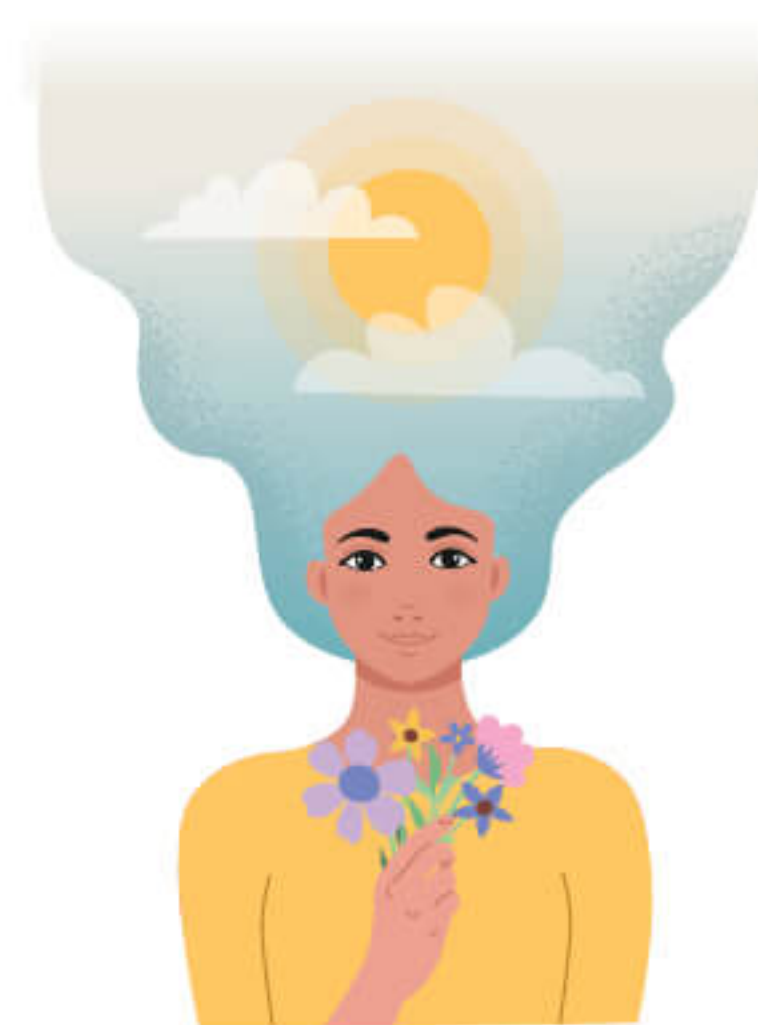
**Utilice el mindfulness para conectarse con la tierra.** Cuando los pensamientos y sentimientos corretean por el cerebro, es fácil sentirse atemorizado, estresado o superado. Utilice el mindfulness para tomar tierra y sacar su calma interior.

Ponga los pies en el suelo y dirija su atención a la planta de los pies. ¿Cómo las siente? ¿Lleva calcetines y zapatos? ¿Está descalzo? ¿Tiene los pies fríos o calientes? ¿Secos o hidratados? Concentrarse de esta forma puede alejarse de los pensamientos y emociones caóticas y hacer que se conecte con su cuerpo.

**Cocine y coma de forma consciente.** Sea consciente del proceso, desde cortar los alimentos hasta llevárselos a la boca y masticarlos. Cuando esté cortando verdura o removiendo un tazón de sopa, sienta el cubierto en la mano. Aprecie los colores de la comida, huela los aromas, escuche cómo suenan, ponga todos sus sentidos en la experiencia. Cuando esté comiendo, sea consciente del sabor de la comida y del viaje que han hecho los alimentos desde que se cultivaron hasta llegar a su casa. Si puede mantener la atención en el proceso, aunque sean dos o tres minutos, le estará dando a su cerebro un merecido descanso del estrés.

Hay muchas cosas que no podemos controlar sobre cómo nos afecta la pandemia, pero sí podemos controlar las decisiones que tomamos sobre nuestro bienestar.

Incorpore el mindfulness a su nuevo estilo de vida y fortalecerá su inmunidad al mismo tiempo que hace crecer su resiliencia emocional. ■



## Transforme su alegría en gratitud

Practique la gratitud escribiendo lo que le ha hecho feliz hoy y por qué está agradecido en un diario que pueda guardar en la mesita de noche o cerca de su cepillo de dientes.

Escribir estas experiencias envía mensajes positivos al cerebro. Es un potenciador del bienestar increíble. — JP

© NADEZHDA / STOCK.ADOBE.COM

## Estrés e inmunidad

Los estudios demuestran que el estrés debilita el sistema inmune, no es algo para tomarse a la ligera. La tensión de un estrés continuo puede provocar enfermedades como problemas cardíacos, hipertensión, diabetes, depresión y

ansiedad incluso en tiempos normales. Ahora, sume una pandemia. Todos estamos haciendo lo que podemos para mantenernos sanos y salvos, pero puede ser que el estrés esté menoscabando sigilosamente nuestros esfuerzos.

Además de las tácticas como lavarnos las manos y ponernos la mascarilla, necesitamos una herramienta activa para combatir el estrés que ataca a nuestra inmunidad. Aquí es donde entra en juego el mindfulness. — JP



# ThermoFlask®



## TAPA A PRUEBA DE FUGAS CON BOQUILLA



A prueba de fugas



Agarradera de aro fácil de llevar



Apto para lavavajillas - fácil de limpiar



Sin BPA





*Art de la Table*  
**Renova**

LAS FAMOSAS Y AUTÉNTICAS SERVILLETAS RENOVA

Disney  
**PRINCESS**

Disney  
**JUNIOR**  
**MINNIE**



**Wet**<sup>®</sup>  
 brush

Las cerdas IntelliFlex se deslizan a través de los enredos con menos esfuerzo.

45% menos roturas\*      55% menos esfuerzo\*\*      Cabello 100% más feliz

\*Ensayos clínicos independientes muestran que las cerdas IntelliFlex® provocan menos daño que los cepillos de peinado tradicionales.  
 \*\*Ensayos clínicos independientes muestran que las cerdas IntelliFlex® utilizan menos fuerza que otro cepillo desenredante líder.





L'ORÉAL  
PARIS

## AGE PERFECT GOLDEN AGE

CON EXTRACTO DE PEONÍA

LA PRIMERA CREMA QUE REACTIVA  
EL TONO ROSADO DE TU PIEL



¿APAGADA? NUNCA.  
ESTOY EN MI  
EDAD PERFECTA

PORQUE TÚ LO VALES

### INGREDIENTES

+ **Extracto de peonía**, rico en polifenoles en una crema rosa que ayuda a recuperar de forma gradual el tono rosado natural de la piel.

### EFFECTOS

+ **Inmediatamente**, se reactiva la luminosidad de la piel y el tono se ve más saludable.

+ **Día tras día**, se reduce la flacidez y la piel recupera el tono rosado de su juventud.

**N°1**  
MARCAS DEL  
CUIDADO DE LA PIEL

Más información sobre nuestro compromiso con la seguridad y la tolerancia de nuestros productos en <https://www.loreal-paris.es/compromiso>

\*Porcentaje de marcas en el mercado de cuidado facial femenino. Datos obtenidos de un estudio de mercado realizado en España en noviembre de 2020. Fuente: Kantar Worldpanel. Fuente: Kantar Worldpanel.

**Oral-B**

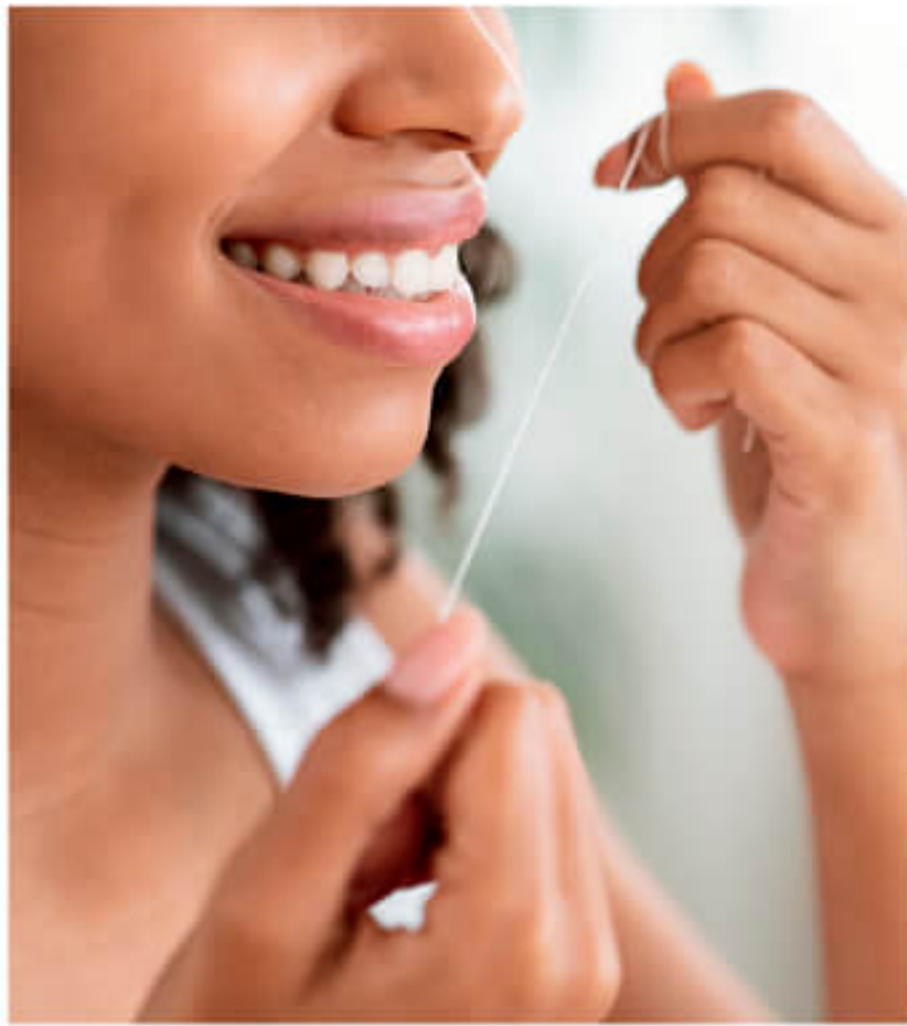
DA UN PASO ADELANTE  
EVOLUCIONA AL ELÉCTRICO



MARCA N°1 UTILIZADA  
POR DENTISTAS  
EN TODO EL MUNDO







© PROSTOCK-STUDIO / SHUTTERSTOCK

# Sonría

La higiene bucal protege los dientes y encías y nos puede ayudar con nuestra salud general.

por MICHELE WOJCIECHOWSKI

Los ojos serán el espejo del alma, pero la boca es el espejo de nuestra salud general, declara el dentista Genaro Romo Jr. “La salud bucal toca cualquier aspecto de nuestra vida”, dice Romo, propietario de dos consultorios dentales y portavoz de la Asociación Dental Americana (ADA). “Su boca puede mostrar signos de deficiencias nutricionales o infecciones generales.” De hecho, enfermedades sistémicas que afectan a todo nuestro cuerpo pueden manifestarse en forma de lesiones en la boca u otros problemas bucales.

Según el organismo estadounidense Centers for Disease Control and Prevention, el 90% de los adultos han tenido caries en algún momento de su vida, y se ha detectado una enfermedad gingival en el 40% de las personas de más de 30 años. Por eso es tan importante mantener los dientes y la boca limpios.

Aquí podrá encontrar algunas medidas que puede tomar para mantener unos dientes limpios y una buena salud.

**Cepillado.** Cepillarse elimina los restos de comida y la placa, la película llena de bacterias que se forma en los dientes y que puede provocar caries. Romo aconseja cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos, suavemente, con una pasta dental con flúor.

**Hilo dental.** La asociación de dentistas americanos (ADA) recomienda usar hilo dental diariamente para eliminar los restos de comida de entre los dientes de los que la placa se alimenta. Si la placa se queda, se puede volver sarro, lo cual puede causar una enfermedad gingival. Si el hilo normal se atasca, use hilo con cera.

**Palillos.** Los palillos de hilo dental son piezas de plástico que pueden hacer todo lo que puede hacer el hilo dental, pero son útiles si tiene problemas para llegar a la parte de atrás de la boca, o si tiene aparato dental que hace que el hilo no pueda llegar a algunos puntos.

**Irrigación.** Los irrigadores son dispositivos electrónicos que expulsan un chorro de agua en las zonas entre los dientes para eliminar partículas de comida. No son un reemplazo del hilo, ya que a menudo no eliminan la placa, pero pueden reducir las bacterias incluso debajo de la línea de la encía.

**Enjuagar y escupir.** Usar un enjuague antiséptico puede ayudar a eliminar la placa. También puede eliminar el mal aliento y frenar una enfermedad gingival temprana. Un enjuague bucal con flúor puede ayudar a prevenir las caries. Algunos enjuagues contienen ambas cosas, para ofrecer una doble protección.

Un último consejo: al elegir productos dentales, Romo aconseja buscar el Sello de aceptación de la ADA u organismo similar del país. Esto significa que han sido científicamente evaluados por expertos independientes para que sean seguros y efectivos. ■

Michele Wojciechowski es una escritora de Baltimore, ganadora del premio nacional de escritura de EEUU.

## Lo que una revisión puede revelar

Los dentistas pueden detectar muchos problemas y no hablamos solo de caries. “Las áreas de atención de los dentistas no solo incluyen los dientes y las encías de los pacientes, sino también los músculos de la cabeza, cuello y mandíbula, la lengua, las glándulas salivales, así como el sistema nervioso de la cabeza, el cuello y otras áreas. “Durante una revisión completa, los dentistas examinan los dientes y las encías, pero también buscan bultos, hinchazones, decoloraciones, úlceras o cualquier anomalía.”

“Cuando procede, hacen biopsias, pruebas diagnósticas para enfermedades crónicas o infecciosas, funcionamiento de las glándulas salivales y pruebas de detección de cáncer bucal. Los dentistas pueden detectar signos tempranos en la boca que pueden indicar enfermedades en otras partes del cuerpo y reconocer situaciones que indican la necesidad de referir a los pacientes a especialistas dentales o médicos.”

Michele Wojciechowski es una galardonada escritora nacional asentada en Baltimore. — MW

### COSTCO CONNECTION

En nuestras tiendas podrá encontrar cepillos de dientes manuales o con batería, dentífricos, enjuagues bucales, hilo dental y más





# Hogar, dulce hogar

Cinco consejos para ayudarle a conseguir sus objetivos fitness creando un gimnasio en casa

por LISA A. BEACH



## COSTCO CONNECTION

Encontrará una gran variedad de equipos de ejercicio en nuestras tiendas.

**A**hora que muchos gimnasios y salas de fitness han cerrado o han limitado su capacidad, muchas personas se preguntan cómo (y dónde) hacer ejercicio. Pero solo porque la pandemia haya alterado nuestra vida diaria no significa que tenga que abandonar sus objetivos de salud. “Crear un gimnasio en casa o tener un espacio dedicado para el ejercicio es una forma ideal de priorizar tu salud y bienestar y eliminar la barrera de no tener espacio o equipo para hacer ejercicio,” afirma Chris Gagliardi, especialista en ejercicio terapéutico del Consejo de EE. UU. sobre Ejercicio con base en San Diego, y socio de Costco.

Además, no tiene que ser algo complicado o caro, dice Stephanie Jeffrey, directora ejecutiva de Manitoba Fitness Council en Winnipeg, Manitoba. “Vale con ejercicios simples como trotar en el sitio”, señala.

Siga estos consejos expertos para crear un gimnasio en casa que sea motivador, efectivo y asequible:

**1 Determine sus objetivos.** Establezca cuáles son sus objetivos y determine qué herramientas, recursos y equipo serían los adecuados para conseguirlos.

“Tus objetivos marcan la diferencia entre comprar equipo de entrenamiento de cardio o de fuerza, o una combinación de ambos,” explica Gagliardi.

Si necesita responsabilidad, compañía o que le dirijan, plantéese aprovechar los recursos de su gimnasio local, sugiere Jeffrey, socio de Costco. “Muchos gimnasios ofrecen ahora clases online,” afirma. “Las clases programadas pueden ayudarte a seguir una rutina constante de ejercicio.”

**2 Fije un presupuesto.** Sea realista y empiece con sus objetivos, haciendo





© MARIDAV / STOCK.ADOBE.COM

compras inteligentes para complementar sus esfuerzos y trabaje con el espacio que tenga. Empiece por hacerse con un equipo básico, como una cuerda, bandas de resistencia y mancuernas. Después, aumente su gimnasio en casa a medida que su rutina evolucione y su presupuesto se lo permita.

“Puedes crear fácilmente un gimnasio en casa sin arruinarte,” apunta Jeffrey.

### 3 Compre el equipo adecuado.

“Cuando trabajas ajustándote a un presupuesto, un equipo multiusos puede ser una buena opción,” aconseja Gagliardi. Por ejemplo, puede usar las bandas de resistencia para fortalecer los brazos, las piernas y el core. Lo que es adecuado para usted dependerá de su condición física, sus objetivos, su presupuesto y el espacio que tenga. Gagliardi sugiere opciones que van desde una cinta de correr, una elíptica o una bicicleta estática a

un balón medicinal, una pelota de ejercicios o una jaula de sentadillas.

Jeffrey recomienda básicos como una alfombrilla de yoga (para yoga y flexiones) y algunas pesas de diferente peso (2 y 5 kilos). Si tiene poco espacio o sitio para guardar las cosas, opte por mancuernas o kettlebells.

**4 Personalice su espacio.** Tanto si dedica una habitación entera o solo una esquina de su habitación, su espacio para hacer ejercicio debe reflejar su personalidad, preferencias y objetivos.

“Una buena ventilación, música, espejos, el suelo, el olor, la luz, las vistas y las distracciones pueden marcar la diferencia”, apunta Gagliardi. “Da prioridad a lo que le ayudará a conseguir su éxito.”

Pruebe con una nueva capa de pintura, a poner un altavoz Bluetooth en la estantería o a añadir algunas plantas para ayudarte a crear el espacio ideal. Jeffrey sugiere meterse en sus páginas de salud o fitness favoritas, imprimir algunas de las rutinas y colgarlas en la pared como referencia.

**5 Motívese.** ¿Le inspiran ciertos colores, imágenes, músicas, olores o la limpieza? “Crea un espacio que fomente tu actividad y creatividad,” sugiere Gagliardi. “Una pizarra puede ser una buena compra porque puede escribir su rutina diaria.”

¿Más ideas? Ponga citas inspiradoras en la pared, sugiere Jeffrey, o cuelgue fotos tuyas del antes y el después.

Trabajar en la seguridad y la comodidad de su propia casa puede ser la solución perfecta para mantenerse en forma en estos tiempos de incertidumbre. ■

Lisa A. Beach (lisabeachwrites.com) es escritora freelance en Orlando, Florida.

## La seguridad es lo primero

Al crear un gimnasio en casa, la seguridad debe ser la prioridad nº 1.

Piense en cuánto espacio tiene para el equipo que quiere usar, teniendo en cuenta las recomendaciones del fabricante sobre el espacio necesario.

Los equipos más grandes como las cintas o las bicicletas estáticas, obviamente necesitan más espacio, pero debe tener en cuenta también el movimiento y rango de movimiento que implican los equipos más pequeños, como las minicams elásticas o los bancos de peso.

También debe pensar en los enchufes y cables, en el tamaño del equipo, el mantenimiento y el riesgo de dañar a otros en su vivienda. Sea consciente de los posibles riesgos como tropezos o heridas por accidente. — LAB



COURTESY OF ECHELON





# DESCUBRA JAMIESON: LA MARCA N.º 1 DE CANADÁ EN VITAMINAS Y SUPLEMENTOS\*.

Respaldamos la salud y el bienestar desde 1922



Art. 8522597, 8522600, 8522596, 8522598 | La variedad de productos puede variar según el lugar de comercialización.

Los complementos alimenticios no pueden tomarse como sustitutos de una dieta variada ni de un estilo de vida sano. Respete los consejos de utilización y no supere la dosis diaria recomendada. Mantenga fuera del alcance de los niños.

\* IQVIA Consumer Health Insights, GB+DR+MM nacional, último período de 52 semanas finalizado el 22 de mayo de 2021.



# Sistema Digestivo



## Pro-50B de Webber Naturals

- Ayuda a aliviar los gases, la hinchazón y malestar abdominal
- Probiótico estable en almacenamiento a temperatura ambiente - no requiere refrigeración
- Garantizado 50 mil millones de células activas por cápsula vegetariana.
- Elaborado con cepas probióticas que resisten el ácido gástrico para que puedan llegar intactas al tracto intestinal
- El embalaje en blíster facilita que puedas llevarlo contigo al trabajo o en los viajes

¡Llévelo hoy y sienta la diferencia!



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

webber naturals.



## Información destacada sobre... FlorAssist 10 000 millones

- Formulado para su comodidad a fin de tomarlo una sola vez al día
- Complejo de fermentos lácticos que contiene 14 cepas únicas
- **TRU-ID®** utiliza pruebas de ADN para certificar los ingredientes que aparecen en las indicaciones
- Apto para mayores de 3 años



Art. 8522598

La variedad de productos puede variar según el lugar de comercialización.

Los complementos alimenticios no pueden tomarse como sustitutos de una dieta variada ni de un estilo de vida sano. Respete los consejos de utilización y no supere la dosis diaria recomendada. Mantenga fuera del alcance de los niños.



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



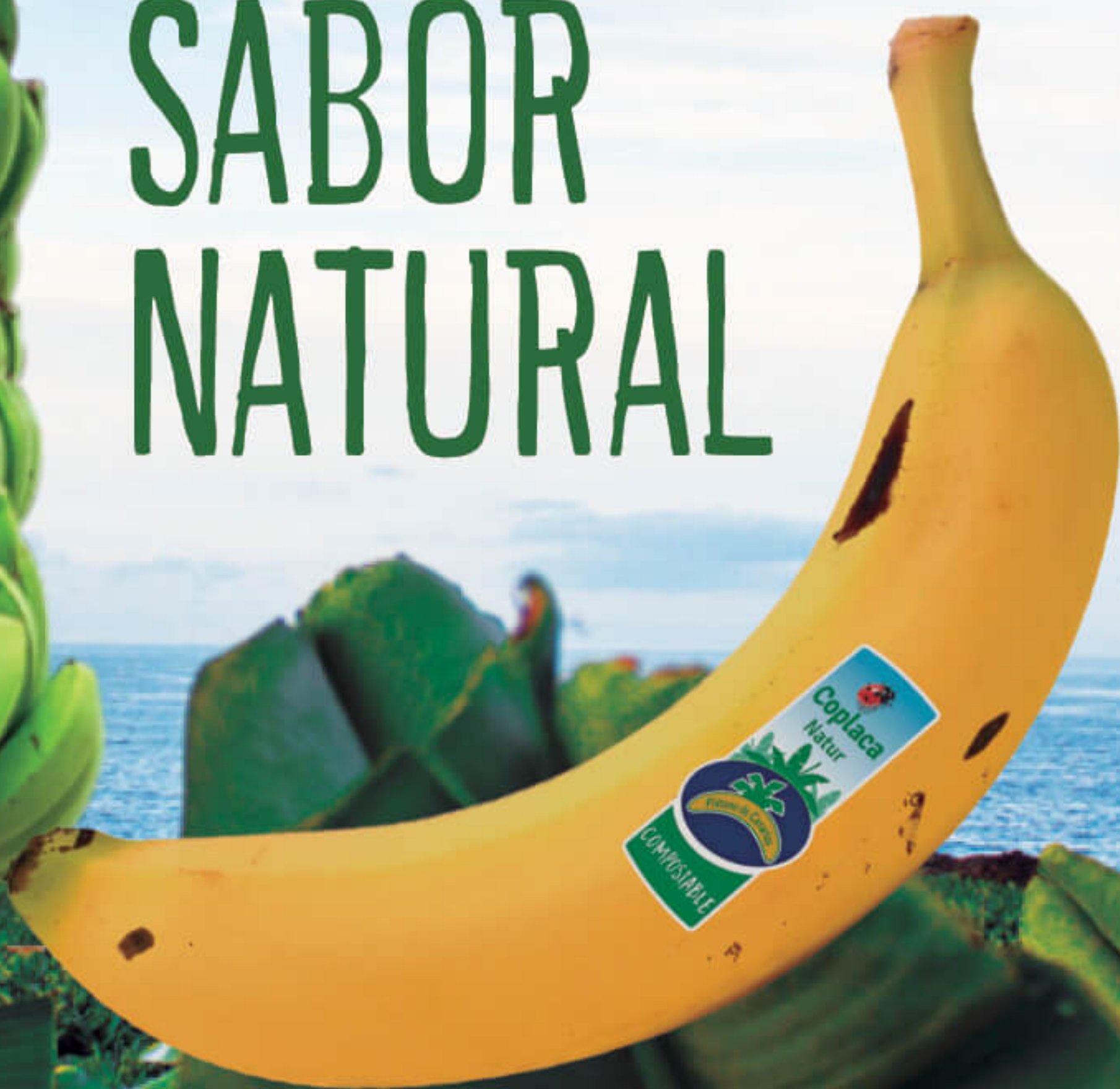


# Coplaca

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



# El picotéo saludable sabe bien

## Cítricos

NUESTRA SELECCIÓN DE CÍTRICOS SON UNA FANTÁSTICA FUENTE DE VITAMINA C.

CULTIVADOS Y MIMADOS AL SOL, OFRECEMOS UNA GRAN VARIEDAD DE LAS MEJORES VARIEDADES DE CÍTRICOS PARA DISFRUTAR SOLOS Y COMBINAR EN TUS PLATOS FAVORITOS PARA DARLE VIDA Y ALEGRÍA A TUS CREACIONES CULINARIAS Y BEBIDAS.

## Dátiles

EL PRODUCTOR DE DÁTILES MEHADRIIN CULTIVA ESTE FRUTO EN ISRAEL, FUENTE PRINCIPAL DE DÁTILES DE EXCELENTE CALIDAD. LAS PALMERAS DATILERAS CRECEN A LO LARGO DEL VALLE DEL JORDÁN, EL VALLE DE ARAVÁ Y EL ÁREA ALREDEDOR DEL MAR MUERTO DONDE EL SOL BRILLA TODO EL AÑO.

LOS DÁTILES MEDJOUL DE ÓPTIMA CALIDAD, SON GRANDES, BLANDAS Y DULCES. ES UNA FRUTA NATURAL, FRESCA, NACIDA DE UN ÁRBOL DE PALMERA DATILERA ENORME QUE DESPUÉS DE 7 AÑOS DA LOS PRIMEROS FRUTOS.

EL MEDJOUL POSEE UN ALTO CONTENIDO EN FIBRA Y ES RICO EN MINERALES.

## Uvas

LAS UVAS SIN PEPITAS SON UNA ELECCIÓN PERFECTA DE PICOTEO SALUDABLE Y DELICIOSA.

LAS UVAS SON UNA FUENTE DE VITAMINA C, POTASIO, FIBRA Y ANTIOXIDANTES.

COMBINALAS EN POSTRES, ENSALADAS, YOGURES Y BEBIDAS.





GIGANTES



Gigante *Fresh* Verde™

auténticos

sabrosos

Crujientes

FRESCOS



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



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



# GREENYARD

## FRESH SPAIN

### *for a healthier future*

Te apuntamos una docena de recomendaciones para evitar el desperdicio alimentario y aprovechar al máximo el valor nutritivo de las frutas y verduras:

1. Racionaliza las compras y planifica menús. Gestiona bien el almacenamiento de alimentos en el refrigerador y despensa. Evita el almacenamiento prolongado en el frigorífico. Almacena adecuadamente los alimentos.
2. Coloca los alimentos más viejos delante de los nuevos. Utiliza sobras de alimentos para nuevas comidas.
3. Las frutas y hortalizas pierden sabor y aroma con el frío, antes de consumir, sácalas de la nevera unos 30 minutos antes.
4. Aprovecha, en la medida de lo posible, las capas y las hojas exteriores de las hortalizas. Lava las piezas enteras y trocéalas posteriormente.
5. Evita al máximo la exposición a factores oxidativos que puedan influir en la degradación de minerales y vitaminas, y en la estabilidad del producto: Luz, calor y humedad excesivos, etc.
6. Pelar, rallar, licuar y/o cortar las frutas y hortalizas justo antes de consumirlas (para evitar oxidaciones, ataque de bacterias y descomposición).
7. Si se cocina para varios días, programar comidas y congelar.
8. Congela correctamente los alimentos.
9. Cocina de manera sostenible sacando el máximo provecho a las frutas y verduras: La cocción se debe hacer en una cantidad mínima de agua, en un tiempo controlado y evitando el remojo.
10. Elige el consumo en fresco, crudo y sin pelar, cuando el producto lo permita.
11. Diferencia entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente.
12. Gestiona sustentablemente tus residuos orgánicos.





# BRING FLAVOR TO YOUR TABLE



ANGEL SWEET®



FLAVOR BOMBS®

Mastronardi™

FOR MORE INFORMATION VISIT [SUNSETGROWN.EU](http://SUNSETGROWN.EU)

INSPIRED BY FLAVOR



®/™ are trademarks of Mastronardi Produce Limited. © 2021 Mastronardi Produce Limited. All rights reserved.





# LA CONFIANZA QUE DA NUESTRA TIERRA

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



Busca el distintivo de  
**TOMATE de Los PALACIOS**



RIOFRUIT trabaja con proveedores locales como PARQUE NORTE S.C.A. que nos proporcionan productos de la tierra, como TOMATE DE LOS PALACIOS, bajo los estándares de calidad más exhaustivos.





**“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.





# FILÓSOFO®

EXPORTACIONES ARANDA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**BIODIVERSITY  
GROW.**



# Exquisita delicadeza

Los elegantes y deliciosos macarons franceses son la perfección de la repostería

por CHRISTINA GUERRERO



TIPIAK FRENCH MACARONS

## COSTCO CONNECTION

En nuestros almacenes encontrará la selección otoño/invierno de los macarons franceses de Tipiak creados en exclusiva para Costco.

Los coloridos macarons franceses son galletas con un suave relleno de ganache entre dos conchas crujientes hechas con almendra molida y merengue. No debemos confundir el macaron francés con un macaroon («cocada»), una galleta suave y gomosa hecha con coco endulzado, azúcar y claras de huevo y a menudo parcialmente bañada en chocolate.

A pesar de que son una pieza típica de la repostería francesa, cuenta la leyenda que los macarons se crearon en un monasterio italiano.

Se cree que fue un cocinero italiano de la reina Catalina de Médici quien los llevó de Italia a Francia en el siglo XVI.

En aquel momento el macaron era solo una simple galleta pero en 1830 varios reposteros parisinos juntaron dos conchas con una ganache en el centro (relleno de crema de chocolate y nata o mezcla de frutas con nata) creando así el macaron francés.

Los macarons se pueden encontrar de multitud de sabores de temporada, como crème brulee, dulce de leche, red velvet, chocolate negro y





LEFT TO RIGHT: MARY'S CAKES; TIPIAK FRENCH MACARONS

**De izquierda a derecha:** Una torre en forma de cono hecha con macarons franceses es un fantástico centro de mesa para eventos; tarta coronada con macarons y frosting de ganache; se pueden encontrar macarons de una gran variedad de sabores y colores.

mandarina, chocolate, limón, fresa, pistacho, naranja sanguina, arándanos y chocolate blanco.

Los macarons, que deben conservarse en frío, son perfectos para una gran variedad de ocasiones: brunch, como acompañamiento para té o café, merienda o postre. Con una buena presentación, consiguen impresionar durante reuniones y en las fiestas como Acción de Gracias y Navidad, bodas, aniversarios, cumpleaños o el día de la madre.

Los macarons también se pueden decorar con “pintura” hecha con colorantes alimentarios. “Es un recurso muy fácil para jugar con ideas creativas que darán como resultado preciosas y deliciosas obras de arte”, afirma Montero.

Desde sencillas y divertidas tartas de cumpleaños hasta elegantes y elaboradas tartas de boda, los macarons

se pueden usar para coronar tartas con elegancia y gusto, afirma la socia de Costco Mary Monter, propietaria de la pastelería familiar Mary’s Cakes en Weston, Florida.

Use macarons para crear una torre en forma de cono y conseguir así un fabuloso centro de mesa. Solo tiene que envolver un cono de espuma plástica con papel y poner un glaseado.

Otros socios de Costco nos han contado cuánto disfrutaron con los macarons. La socia Diane Neylon, de Watertown, Massachusetts, afirma que a su nieta de 8 años le gustan tanto los macarons que hizo un trabajo en el colegio sobre su galleta favorita. Zoey Neylon-Azad escribió sobre una caja de 36 macarons en su redacción de primaria: “Una vez mi abuela me trajo una y me los comí todos en tres días.”

*Bon appétit, Zoey.* ■

## Macarons franceses Tipiak

El proveedor de Costco Tipiak, una empresa familiar francesa, lleva más de 20 años fabricando macarons cerca de Nantes, al oeste de Francia. Sus macarons están hechos por reposteros utilizando aromas y colorantes naturales, sin conservantes. Los rellenos de ganache, hechos con purés de fruta, chocolate, caramelo y pistacho, ofrecen una capa extra de intenso sabor.

Mary Montero, propietaria de Mary’s Cake, viajó a París este año para estudiar los macarons, los cuales usa para decorar tartas personalizadas en su pastelería. “Cuando volvimos, vimos que la misma calidad de los auténticos macarons hechos en Francia podía encontrarse en Costco sin sacrificar la frescura y el sabor”, afirmó. — CG



## Consejos de decoración

Mary Montero, propietaria de Mary’s Cake, comparte sus trucos de decoración de macarons franceses:

- Utilice un frosting de ganache o buttercream, glaseado

royal o palillos de dientes para pegar los macarons en la tarta o la torre.

- Empiece a pegar macarons por abajo y vaya subiendo para que no se deslicen.

- Los macarons se pueden pintar con una mezcla de una gota de colorante alimentario y tres gotas de extracto de limón. La “pintura” dorada o plateada aportará algo más de elegancia a estas maravillosas galletas. — CG





# CREATE REAL FOOD USING REAL INGREDIENTS



- ✓ **Deliciosos filetes de pechuga de pollo**
- ✓ **Hornear y listo**
- ✓ **Bolsas resellables**
- ✓ **Sin conservantes añadidos**



¿Tiene alguna pregunta? Envíenos un email a: [cpbrand@cpfoods.co.uk](mailto:cpbrand@cpfoods.co.uk)



Scan QR code or visit [www.cpknowwhatyoueat.com](http://www.cpknowwhatyoueat.com)

Escanee el QR "Know What You Eat" y entienda mejor sobre el proceso de producción de nuestra comida. Visite [www.cpknowwhatyoueat.com](http://www.cpknowwhatyoueat.com)





www.royalchef.es

En Royal Chef contamos con más de 10 años de experiencia dedicados a preparar nuestras paellas con los mejores ingredientes y la seguridad y tecnología alimentaria más puntera.

Cuando nuestros platos llegan a tu mesa, están llenos de sabor, listos para calentar y disfrutar en 5 minutos.



Una vez abierto el envase, consumir antes de 48 horas.

\* de acuerdo a la legislación vigente.

**Sabores MEDITERRÁNEOS**  
La Paella Mixta, uno de los platos más conocidos de la rica y variada gastronomía española, presenta una combinación de arroz con una amplia variedad de ingredientes tales como mariscos, verduras y carne.

**SIN COLORANTES • SIN CONSERVANTES\***

Consejos de Preparación: Microondas: Perforar la tapa del envase e introducir en el microondas a potencia máxima durante 7 minutos. Quitar la tapa, remover bien el producto, dejar reposar durante 1 minuto y consumir. Sartén: Echar un poco de aceite en la sartén, verter el contenido de la bandeja y remover hasta que el producto quede bien caliente.

🔥 0° a 4°C | 🍲 4 rac. | ⌚ 5 min. | 🕒 7 min.

Ingredientes: Arroz, agua, tomate, aceite de oliva y girasol, calamar (molusco), pollo, langostino (crustáceo), cebolla, pimiento rojo, guisantes, sal, ajo, pimentón dulce, dextrosa, aromas (crustáceos), extracto de levadura, especias y hierbas aromáticas, maltodextrina de maíz, almidón de tapioca y concentrado de azafrán. Puede contener trazas de pescado y huevo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100g	
Valor energético	629 KJ / 149 Kcal
Grasas	3,9 g
- de las cuales saturadas	0,8 g
Hidratos de Carbono	24 g
- de los cuales azúcares	1,1 g
Proteínas	4,1 g
Sal	1,3 g

Producto fabricado por: I.C. ROYAL CHEF, S.L. P. I. El Raso 13196 PICÓN (C. Real) SPAIN



royalchef.es

PESO NETO: 1 Kg.

Consumo preferente:  
Lote:

# Calentar y listo



# HALLOWEEN & DOTS®

¡Terroríficos por fuera,  
deliciosos por dentro!

 DOTS.ORIGINAL



Nestlé.  
**Nesquik**



**LO  
DIVERTIDO  
DE  
CRECER**







# Queen's Delight

## Fruity Sweets

- Con aromas naturales
- Con zumo de frutas
- Jarrón de cristal reutilizable



# VINCENTE

— DELICACIES —

Un entrelazamiento de armonías de pistachos, avellanas y almendras.  
Disfruta de los auténticos placeres de la repostería siciliana.



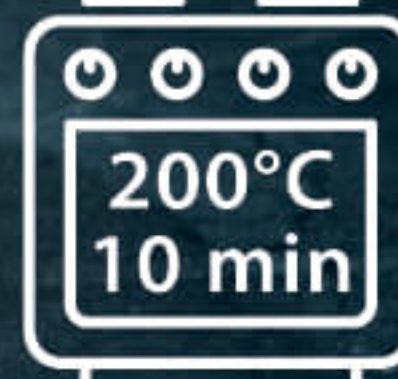


# Un verdadero clásico!

La chapata ofrece un sabor mediterráneo. Es el complemento ideal para servir con cualquier comida o perfecto para hacer sabrosos bocadillos.



HORNEAR  
EN CASA



# NESCAFÉ



## CULTIVADO CON RESPETO

Ayudamos a nuestras comunidades cafeteras en el cultivo de café de origen sostenible



## PRODUCIDO CON RESPETO

Trabajamos para reducir el impacto medioambiental de nuestras fábricas



## ENVASADO CON RESPETO

Respetamos el planeta diseñando envases reciclables o reutilizables

# CON RESPETO HASTA LA TAZA



## El café con respeto sabe mejor.

Descubre cómo se cultiva, se elabora y se envasa nuestro café de forma respetuosa



# MINIOLIVA®

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Para disfrutar  
donde y cuando  
quieras



Alcalá Oliva S.A. | Alcalá la Real (Jaén) | España



alcalaoliva.com | @alcalaoliva



# Y YBARRA

VERDURAS

De la Huerta  
a su Cocina







# Heavy metal

Para platos fríos o recetas cocinadas a fuego lento, la olla holandesa es una de las piezas más versátiles que puedes tener en su cocina

por LAURA LANGSTON



Ollas holandesas, un ejercicio de funcionalidad y belleza.

## COSTCO CONNECTION

Encontrará un pack de dos ollas holandesas de hierro fundido esmaltado (de 3,5 a 7 litros) fabricadas por Tramontina (item 1398135) en almacenes Costco.

Las ollas holandesas se consideran, desde hace mucho, un elemento imprescindible en la cocina. En el siglo XVIII, la olla holandesa original era una cacerola de hierro fundido con patas que permitía sentarla sobre las ascuas en hogueras de leña o carbón. También tenía una tapa ligeramente cóncava que permitía poner carbones encima para ayudar al cocinado.

Las ollas holandesas de hoy en día son muy elegantes, con una tapa hermética y esmaltado en colores vivos que hace que sean lo suficientemente presentables para llevarlas de la cocina a la mesa. Si bien el diseño ha evolucionado con los años, la olla holandesa se ha ganado un merecido lugar en el arsenal de herramientas culinarias.

### Duradera y multiusos

Las ollas holandesas son duraderas. Su

fabricación a base de hierro fundido está pensada para que duren toda una vida. Son fabulosas a la hora de conservar y repartir el calor, ya estés cocinando al fuego o en el horno. También retienen el frío, lo que las hace ideales para ensaladas frescas de verano y demás platos fríos. Funcionan bien en fuegos eléctricos, de gas, vidrio, cerámica o inducción, y gracias a su profundidad y robustez permiten hacer una amplia variedad de tareas de cocinado. Su acabado esmaltado hace que sean super fáciles de limpiar. En resumen, una olla holandesa es una de las ollas más versátiles que puede comprar.

### Sopas, guisos, asados y estofados

Utilice su olla holandesa para hacer sopas, guisos, estofados o cualquier otro plato que requiera un cocinado a fuego lento durante horas. Méntala en el horno para asar pollo,





COURTESY OF TRAMONTINA

ternera o cerdo para la cena del domingo o para asar un curry de pollo tailandés durante la semana.

Gracias a su tapa hermética y a las hendiduras para eliminar la condensación, la olla holandesa es el recipiente perfecto para estofados y cortes que requieren tiempos de cocinado más largos como costillas, muslos de pato o incluso tubérculos, que salen deliciosos y jugosos.

Su versatilidad le permite estofar platos como la paletilla de cerdo marinado hasta que quede tierno antes de quitar la tapa, pasarlo por la parrilla y dorar la carne en la

parrilla para conseguir un sabroso relleno para tacos.

Otro consejo para estofados: unos minutos antes de servir el asado o las costillas, ponga una cesta de vapor sobre su carne y el caldo para crear un recipiente dentro de un recipiente. Ponga verduras o brotes en la cesta y hágalos al vapor hasta que queden al dente. Este proceso conserva los sabores y los nutrientes, y hará que solo tenga que limpiar una olla.

### **Espere, ¡que hay más!**

Además, las ollas holandesas son estupendas para cocinar pasta, hacer lasañas con muchas capas o un fantástico risotto. Para este último, puede seguir el estilo tradicional y cocinar todo el plato en la hornilla o acortar el proceso y hacer el risotto en el horno.

Gracias a su profundidad y sólida estructura, las ollas holandesas son ideales para frituras, desde patatas fritas y calamares a pollo y croquetas. ¡Incluso puede usar una olla holandesa para hacer palomitas!

Confíe en su olla holandesa para hacer postres, golosinas o conservas. Es muy fácil hacer pasteles de fruta, ya que puede cocinar la base de fruta en la olla antes de poner encima la masa de galletas.

Hacer un praliné de nueces, crocante de cacahuets o una cubierta dulce para maíz de caramelo no puede ser más fácil gracias a la temperatura constante de su olla holandesa. También se puede usar para hacer mantequilla de manzana, melocotón en almíbar o mermelada. Cocine la fruta a fuego lento hasta que tenga la consistencia perfecta para untarla en su tostada.

Hablando de tostadas, hacer pan casero crujiente y delicioso es muy sencillo en una olla holandesa. Precaliente la olla, meta la masa fermentada, ponga la tapa y hornee. El vapor que se crea dentro de la olla transformará la masa en un pan con una corteza dorada y un aspecto brillante, absolutamente irresistible.

Igual que la propia olla holandesa: una pieza irresistible de utensilios de cocina capaz de crear magia. ■

Laura Langston es una escritora freelance que vive en el Noroeste del Pacífico.

## **Olla grande, olla pequeña**

Una olla holandesa de 6 litros es ideal para asar pollo o hacer guisos, sopas o estofados para seis u

ocho personas. Una olla holandesa de 2 a 4 litros es la elección perfecta para cocinar acompañamientos,

salsas o platos diseñados para una familia pequeña, una pareja o una sola persona. — LL





CARTE POSTALE  
Plus les Pays étrangers acceptent  
les cartes postales, plus les cartes postales  
sont utiles. Les cartes postales  
sont utiles. Les cartes postales  
sont utiles.

Con mantequilla,  
leche fresca y huevos  
extra frescos.

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

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

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



Pascual

DAR LO MEJOR



## Avena Integral estilo Casera

- Sin Gluten
- BIO
- Envasadas en Sobres Individuales para una solución mas fácil y "On-the-Go"
- Agregar agua, 75 segundos en microondas, y Listo!

Por cada 100g

15g Proteína 10g Fibra





100% • COMPOSTABLES • COMPATIBLES

CAFÉS  
**Guilis**  
EST. 1928  
MADRID

---

CAFÉ DE FINCA  
ORGANIC



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







# CUEVAS

*Since 1867*

MARRON GLACÉ  
ALMA DE BOSQUE





**VALOR**

# HUESITOS

## Mini

**¡ideal para compartir!**

**CHOCOLATES VALOR**  
• 1881 •

## PLACER EN ESTADO PURO

CHOCOLATES VALOR  
LÍDER EN CHOCOLATE NEGRO EN ESPAÑA

\*Fuente: Nielsen TAM S32 2021 cuota de mercado en € tabletas chocolate negro.

**FERRERO** Juntos brillamos más

### ¡Disfrute y regale Ferrero!

- x1 Ferrero Rocher Christmas tree
- x1 Ferrero Rocher box
- x1 Ferrero Rocher box
- x1 Ferrero Rocher jar
- x1 Ferrero Rocher box
- x1 Ferrero Rocher box
- x1 Ferrero Rocher box
- x1 Ferrero Rocher box
- x1 Ferrero Rocher box
- x1 Ferrero Rocher box

¿QUÉ SERÍA DE LA **NAVIDAD** SIN **Kinder**?

### ¡HAGA A LOS NIÑOS FELICES CON 'KINDER'!

- x1 Kinder character
- x1 Kinder egg
- x1 Kinder character
- x1 Kinder character
- x3 Kinder character
- x1 Kinder character
- x3 Kinder character
- x3 Kinder character
- x3 Kinder character
- x3 Kinder character



© 123RF / AARON007

# La cerveza artesanal o craft desde la perspectiva de Costco

Cada vez con más adeptos, la cerveza artesanal va consolidándose en España con producción en territorio nacional e internacional

por SERGIO AHEDO JIMÉNEZ



★ Sergio Ahedo Jiménez  
Comprador

**E**n España la cerveza es mucho más que una simple bebida: es uno de los engranajes básicos en torno a los cuales giran nuestras relaciones sociales, laborales y familiares. Por todo esto, el sector de la cerveza es uno de los más sólidos e importantes en la industria alimentaria nacional. Tras años de incontestable dominio de las grandes marcas industriales, una tendencia de producto nueva y diferenciadora venida de mercados anglosajones y germanos, llegó para quedarse: la cerveza artesanal o craft.

La Craft Beer o cerveza artesanal es en la actualidad algo más que la promesa de un mercado con futuro, es una realidad global que genera un negocio de 89 mil millones de dólares en 2019 y con una estimación de 190 mil millones de dólares para finales del 2027

En España no hay que ser un experto para darse cuenta de que este mercado lleva tiempo ganándose un espacio en las cartas de bares y restaurantes, así como en las estanterías de tiendas especializadas. Todos son proyectos personales y con mucho carácter diseminados por el territorio español.

La penetración de consumo de cerveza entre géneros en el mercado español es un más que notorio 80% vs 20% a favor del masculino, sin embargo en el mundo craft los números son distintos: 58% vs 42%, aunque el masculino sigue siendo el género que domina en consumo. El incremento del consumo femenino indica la diversidad que este nuevo producto, la cerveza artesana, está aportando al sector.

En Costco, fieles a nuestra filosofía, creemos en el valor único y diferencial que se está creando en este nuevo segmento de mercado y apostamos por una importante

representación de cervezas craft nacionales e internacionales en nuestro surtido. Encontrarán una representación de cervezas craft nacionales e internacionales de manera permanente, así como un proyecto rotacional de cervezas artesanales importadas de distintos orígenes de Norteamérica, siempre acompañadas por la Kirkland Signature Craft Beer.

Les invitamos a estar siempre en contacto con nosotros para descubrir de primera mano las constantes innovaciones que tenemos en nuestro club. ¡Salud! ■









# Bodega de Costco: Bordeaux

Como responsable de una de las categorías más apasionantes de nuestro club de socios, “La Bodega de Costco”, me toca en esta ocasión hablarles y presentarles uno de los proyectos más diferenciadores y exclusivos que estamos llevando a cabo en Costco: La compra de *Primeurs* de Burdeos. Comencemos por definir qué es el sistema de venta *En Primeur* en Burdeos.

por SERGIO AHEDO JIMÉNEZ



Un sistema con más de 50 años de antigüedad, nacido tiempo después de las guerras mundiales, época en la cual los grandes *Chateaux* no se escaparon de la carestía económica, razón por la cual necesitaban prioritariamente financiación para poder pagar sus facturas.

Ahí es donde entra en juego uno de los eslabones más importantes de esta cadena; los *negotiants*, los cuales dentro de este sistema en donde los propietarios de los *Chateaux* solo distribuyen (no venden) su vino, ya que lo hacen a través de éstos. Los más importantes *negotiants* de la época acordaron comprar vinos de los *Chateaux* más famosos, incluso antes que el vino fuese embotellado y pagando por adelantado! Un gran negocio para todos los implicados.

En la década de los 70 el sector del vino en Burdeos y la prensa especializada de la época, (hoy representada por críticos y especialistas que publican famosas guías impresas y online) comenzaron a expandirse. Para el final de esa década el sistema *En Primeur* había cambiado y se había convertido en un sistema eficiente para asegurar stocks provenientes de los mejores *Chateaux*, resultando de esto es que, por primera vez en





décadas, el sector comenzó a tener beneficios e invertir en tecnología para el futuro.

Durante las últimas dos décadas del S.XX el sistema de *En Primeur* fue la mejor vía para que los consumidores pudieran comprar grandes vinos a precios más ventajosos y asegurando volúmenes por adelantado.

A día de hoy, el evento de *En Primeur*, organizado en el mes de abril y en el cual asistentes de todo el mundo, prensa especialista, críticos, importadores, distribuidores, etc. se dan cita en los mejores *Chateaux* en Burdeos para catar la añada justo cuando debería empezar la crianza en barricas. De esta manera, cada uno dentro de su rol, tiene la oportunidad de opinar, encumbrar, criticar o simplemente asegurarse (a través de los *negotiants*) la compra de grandes vinos dos años anticipadamente de su salida al mercado. Esto hace que puedan comprar a precios sustancialmente más competitivos de los que podrán llegar a alcanzar una vez puestos en circulación, momento en el cual el mercado de oferta y demanda podrá justificar o quizá no, nuestra compra anticipada, pero el comportamiento de los grandes *Chateaux* como valores refugio ya es otra historia para otro número del Costco Connection...

Desde el año 2019 Costco España ofrece en sus clubs la posibilidad de acceder a esos grandes *Chateaux* que se encuentran dentro de nuestro surtido. Cuando visite cualquiera de sus centros no dude en consultar con nuestros asesores sobre la disponibilidad de añadas y zonas. ¡Salud! ■



★ Sergio Ahedo Jiménez  
Comprador



© 123RF / SAMAE1334



# Preparando la carne perfecta

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

Por RUBÉN GARCÍA

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

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

## Puntos clave para la elección de un buen entrecote:

### Color de la carne:

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

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

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

### Firmeza:

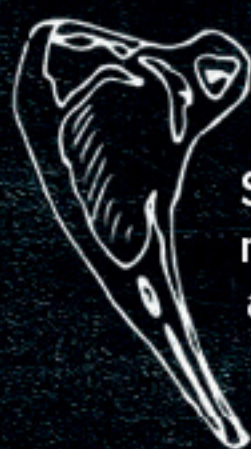
La carne firme es otro factor que nos indica un producto de calidad.

### Color de la grasa:

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

## Cuatro cortes diferentes

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



### "Tomahawk"

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



### Chuletón:

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



### Entrecote de aguja:

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



### Entrecote de lomo alto y de lomo bajo:

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



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

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

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

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

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

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

### Algunos consejos generales para cualquier tipo de cocinado:

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

## Temperatura

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

**Muy cruda o cruda**

De 55 a 60°C

**Al punto**

de 63 a 71°C

**Hecha o muy hecha**

De 77° a 82°C

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





# Platos preparados

Preparado en tienda y listo para consumir en fiestas, reuniones...  
La mejor calidad y el precio más competitivo.





**KIRKLAND**  
*Signature*

# Sushi fresco

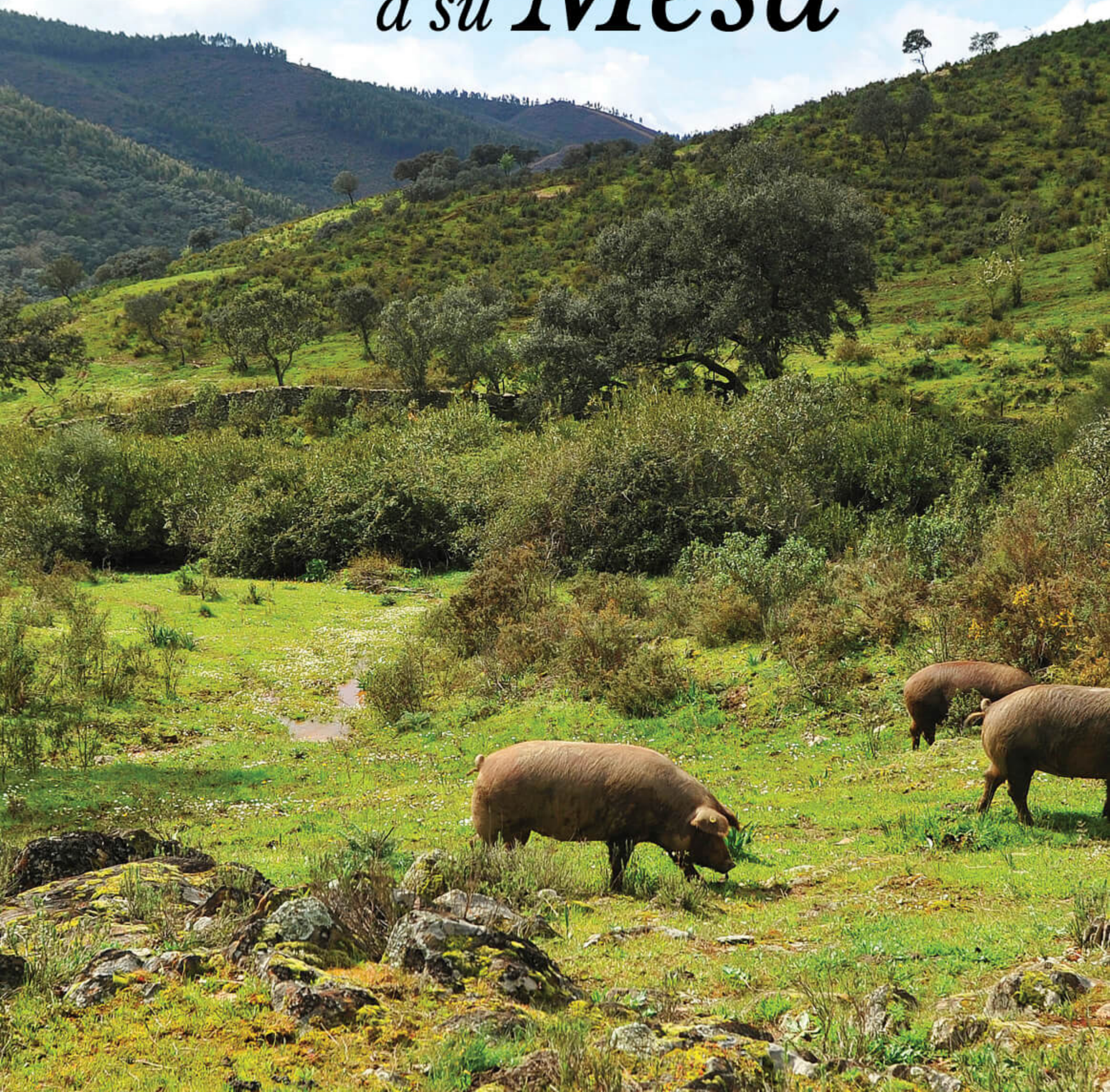
Preparado en tienda por nuestro equipo de expertos.  
La mejor calidad y el precio más competitivo.







*De la Sierra de Aracena  
a su Mesa*







Receta para 4 personas

## *Carrilleras ibéricas al vino tinto*

- 
- 12 carrilleras de cerdo.
  - 1 cebolla no muy grande.
  - 1 puerro.
  - 2 zanahorias.
  - 1 tomate grande.
  - 2 dientes de ajo.
  - Laurel y hierbas aromáticas al gusto.
  - 300 ml de vino tinto.
  - Caldo de carne (250 ml aprox.).
  - 2 cucharaditas de azúcar.
  - Sal y pimienta.
  - Aceite de oliva.
- 

1. Limpie bien las carrilleras. Posteriormente salpimente y enharine ligeramente.
2. En la olla o cazuela del guiso, caliente un chorrito de aceite y dore las carrilleras a fuego medio-fuerte hasta sellarlas. Una vez selladas, retire de la olla.
3. En el mismo aceite en el que había dorado las carrilleras (siempre que no esté quemada), ponga a pochar las verduras limpias y troceadas, a fuego suave y añada una pizca de sal. Añada un par de cucharadas de azúcar, mueva y deje cocinar para que se caramelicen las verduras. Añada el tomate troceado y deje un par de minutos más al fuego.
4. Añada con el vino tinto, suba el fuego y deje unos minutos que se evapore el alcohol. Incorpore de nuevo las carrilleras a la olla y añada caldo de carne, laurel y las hierbas aromáticas al gusto.
5. Deje cocinar unos 20 minutos aprox. Retire del fuego y espere a que la olla se enfríe.
6. Saque las carrilleras y triture la salsa.
7. Sirva las carrilleras calientes y regadas con la salsa. Quedan perfectas acompañadas de unas patatitas salteadas, fritas o con puré.





# MAESTROS EN IBÉRICO Y DUROC MAESTROS EN SENSACIONES

En Frimancha llevamos más de 50 años dedicados a la cría y el corte de las mejores carnes de ibérico y duroc. Una maestría que llena cada bocado de puro disfrute, con total confianza.

Descúbrelo en nuestros exquisitos lomos, presas, solomillos y racks ibéricos: auténticos, intensos, fundentes y veteados. O también en la extrema jugosidad de nuestras piezas 50% duroc.



LOMO



PRESA



SOLOMILLO



RACK



Frimancha Ind. Cárnicas, S.A.

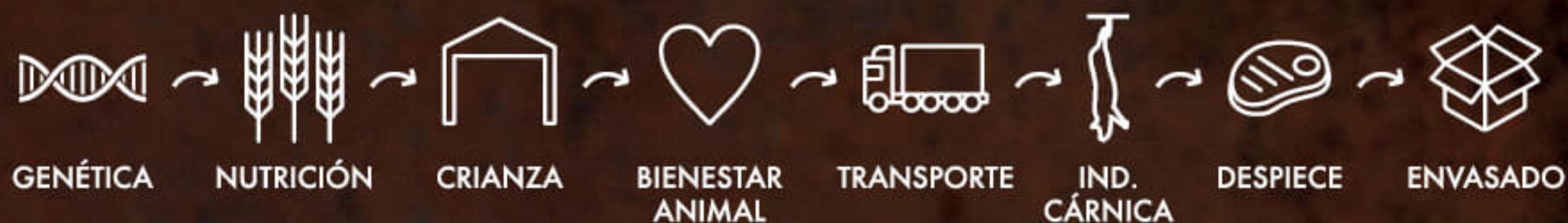
Autovía de Andalucía, km 200 · 13300 Valdepeñas (Ciudad Real) · +34 926 31 09 50 · [www.frimancha.com](http://www.frimancha.com)



---

## DESDE LA GRANJA A LA MESA

Producción integrada: máxima frescura y seguridad alimentaria total.



---

## MÁXIMO BIENESTAR ANIMAL

Granjas ibéricas certificadas por Welfair Quality, e IAWS en duroc.





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»** ⋮



# EL ENCINAR DE HUMIENTA

COMPROMETIDOS CON

LA CALIDAD



Certificado por:

**SGS**

El pilar básico de El Encinar de Humienta es el Bienestar Animal Certificado Welfair que garantiza un mayor respeto y cuidado del animal hasta su sacrificio. Ponemos a su disposición productos de alta calidad. El compromiso con el cliente comienza desde la producción. El producto desde su origen, colaborando estrechamente con el cliente.





enestar Animal, disponemos del Certificado  
ado en los animales, desde su nacimiento  
ductos de alta calidad y carnes certificadas.  
a fase de aprovisionamiento, seleccionando  
chamente con los ganaderos.



## SOLOMILLO DE AÑOJO WELLINGTON

### INGREDIENTES:

400g de Solomillo de añojo, 1 Lámina de hojaldre, 75g de Jamón ibérico, 60g de Mousse de foie de pato, 150g de Champiñón Portobello, 150 g de Chalotas, 2 c/s ml Salsa Worcestershire, Mostaza de Dijon, Huevo batido, Pimienta negra recién molida, Sal y AOVE

### MODO DE PREPARACIÓN:

Picamos las chalotas y los champiñones. En una sartén, añadimos una cucharada de aceite de oliva virgen extra, doramos el solomillo previamente salpimentado a fuego medio por todos los lados y reservamos, untándolo con mostaza una vez haya perdido temperatura. En la misma sartén, añadimos dos cucharadas más de aceite de oliva virgen extra y pochamos las chalotas durante unos minutos a fuego suave. Seguidamente, incorporamos los champiñones, salpimentamos y cocinamos durante 10 minutos manteniendo la temperatura sin dejar de remover. Dejamos reposar unos minutos fuera del fuego hasta que se enfríe el conjunto y añadimos la mousse de foie de pato y dos cucharadas de salsa Worcestershire, mezclando bien hasta formar una pasta. Colocamos una base de film transparente y sobre ella el jamón y extendemos sobre este la mezcla anterior, como base con la que enrollar el solomillo. Colocamos el solomillo sobre el jamón y los champiñones con el mousse y lo enrollamos bien, haciendo un paquete que quede bien firme. Lo enfriamos 15 minutos en la nevera. Precalentamos el horno a 200°C. arriba y abajo. Extendemos el hojaldre y colocamos la carne sobre él -sin el film-. Envolvemos la carne haciendo un paquete y cortando lo que sobre. Lo ponemos sobre la bandeja del horno con la parte de los pliegues hacia abajo. Pintamos con el huevo batido todo el hojaldre para que quede bien dorado. Dejamos reposar 15 minutos más en frío. Volvemos a pintar con el huevo y horneamos 25 minutos a 200°C. Dejamos reposar antes de servir otros 15 minutos y ¡listo!





*Sano  
Sostenible  
Sabroso*

**Rodaballo gallego:  
rodaballo,  
rodaballo.**

Cuando algo es bueno, se dice dos veces. Y es que nuestro rodaballo es **sano**; rico en proteínas de calidad, potasio, calcio, fósforo, vitaminas B y Omega 3. Es **sostenible**, con certificados de calidad: Global GAP, IFS, ISO9001 e ISO14001. Y es muy **sabroso**.





Ah, y además, tiene pocas espinas y es fácil de cocinar.

**Vamos, que es un rodaballo, rodaballo.**



## **FILETE DE RODABALLO**

---

## **CON CUSCÚS NEGRO**

---



### **INGREDIENTES**

- Rodaballo gallego
- Cuscús
- Aceite de oliva
- Caldo de pescado
- Lima
- Yema de huevo
- Sal
- Tinte de calamar
- Cebollino

### **NIVEL DE DIFICULTAD**

Bajo

### **TIEMPO DE PREPARACIÓN**

30 minutos







**COREN**

*Alimentos de Galicia*

# PAVO COREN

*Bienestar animal  
y sabor directo  
del campo gallego*







animalwelfare.com

CERTIFICADO POR

**AENOR**

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, ahora con la certificación de bienestar animal.

## *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**. Somos especialistas en pavo y elaborados de aves del huevo a tu plato.

## *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 sabrosa, saludable y equilibrada**.

## *Máxima calidad 100% gallego*



TELÉFONO 988 36 94 02

www.coren.es



Quick & Easy

THE COSTCO WAY

## Sandwiches de helado

Variedad de galletas con chispas de chocolate

Gelato o helado de preferencia

Mezcle y combine sus sabores favoritos de gelato o helado con las galletas.

Con una espátula añada capas de 1,5 – 2 cm de grosor de gelato o helado en una galleta y coloque una segunda galleta en la parte superior.

Coloque en el congelador hasta que estén firmes (alrededor de 45 minutos). Pueden durar hasta 3 semanas en el congelador.



helado



4 personas



**Un clásico del verano con un toque gourmet**



plato frío



4 personas

## Hummus de aguacate

**Disfrute con chips de tortilla o con su galleta salada preferida**

450 g garbanzos

2 aguacates de buen tamaño

45 ml aceite de oliva

45 ml zumo de lima

1 diente de ajo

Pimienta al gusto o un toque de su salsa picante favorita

Bata los garbanzos en una batidora o procesador de alimentos hasta que quede una masa homogénea.

Añada el resto de ingredientes y bata hasta que quede una masa de consistencia suave.

Disfrute con chips de tortilla o con su galleta salada preferida.

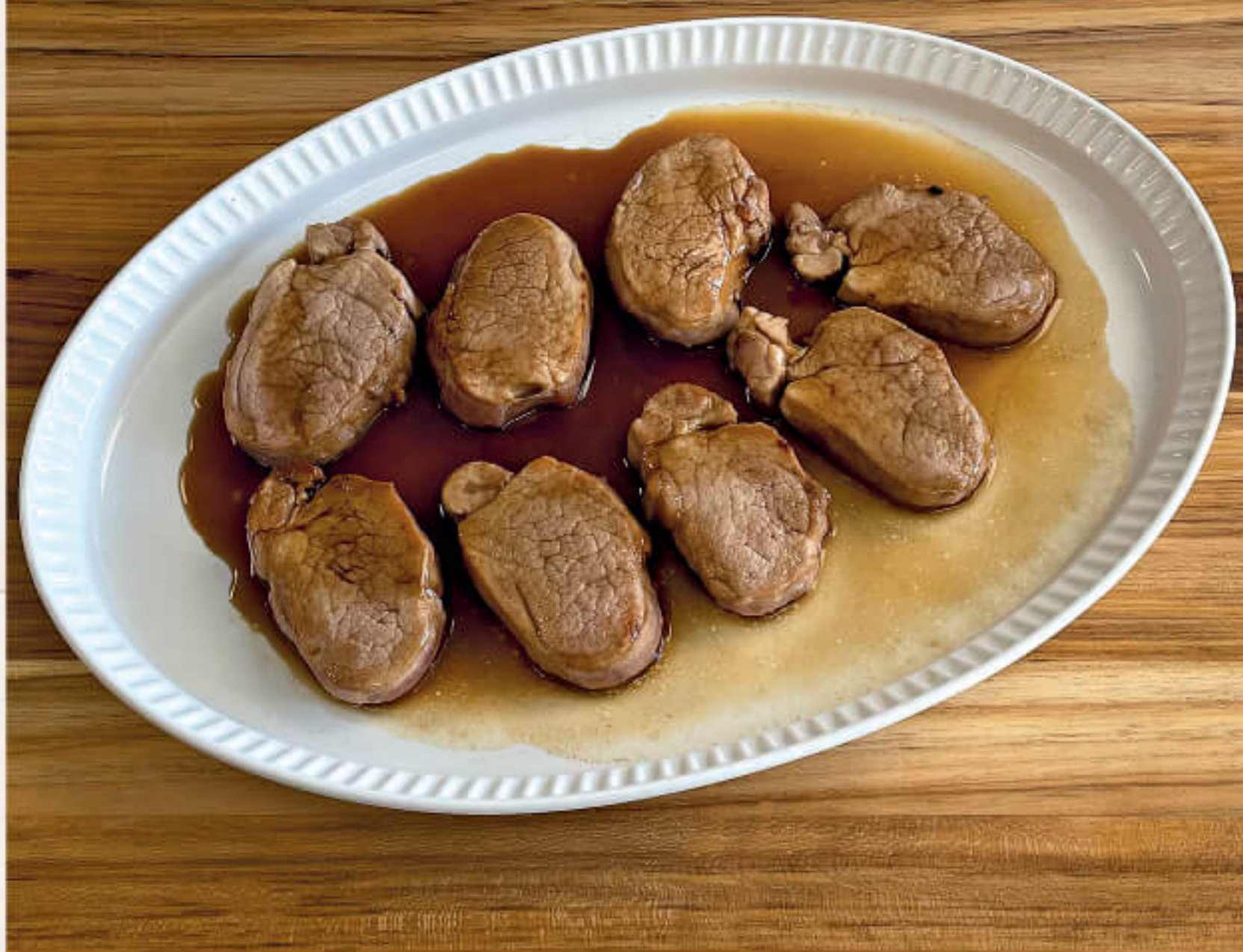






 plato caliente

 4 personas



## Medallones de lomo de cerdo con glaseado de miel y balsámico

450 g lomo de cerdo cortado en medallones  
60 ml vinagre balsámico

30 g mantequilla  
30 ml miel  
Pimienta al gusto

Mezcle el vinagre balsámico, la mantequilla y la miel en una sartén a fuego lento hasta que la mantequilla se derrita.

Reserve 1/3 de la mezcla.

Pincele los medallones con el glaseado por ambas caras y ase a medio fuego durante 3-4 minutos.

Retire del fuego y pincele nuevamente con el glaseado que se reservó previamente y sirva.

## Sandwich "Bomba"

 plato caliente

 2 personas

Pan Hamburguesa Brioche  
4 rebanadas de jamón de pavo  
Jamón serrano  
Queso de cabra  
Cebolla caramelizada

Fría el jamón

serrano hasta que quede crujiente.

Monte en el siguiente orden: Pan / Jamón de pavo / Queso de cabra.

Meta al horno a 190°C hasta que el queso se dore un poco.

Termine la presentación con cebolla caramelizada y ¡a disfrutar!



*Un poco más pequeño que el típico sándwich "submarino" ¡pero igualmente delicioso!*





# Swiffer

## ¡DEJA DE LIMPIAR, EMPIEZA A SWIFFEAR!



### LIMPIEZA RÁPIDA, FÁCIL Y EFICAZ