

Camino al ahorro ★ Apúntelo ★ Menú oculto

COSTCO Connection®

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

La mano Verde

PRIMAVERA 2025



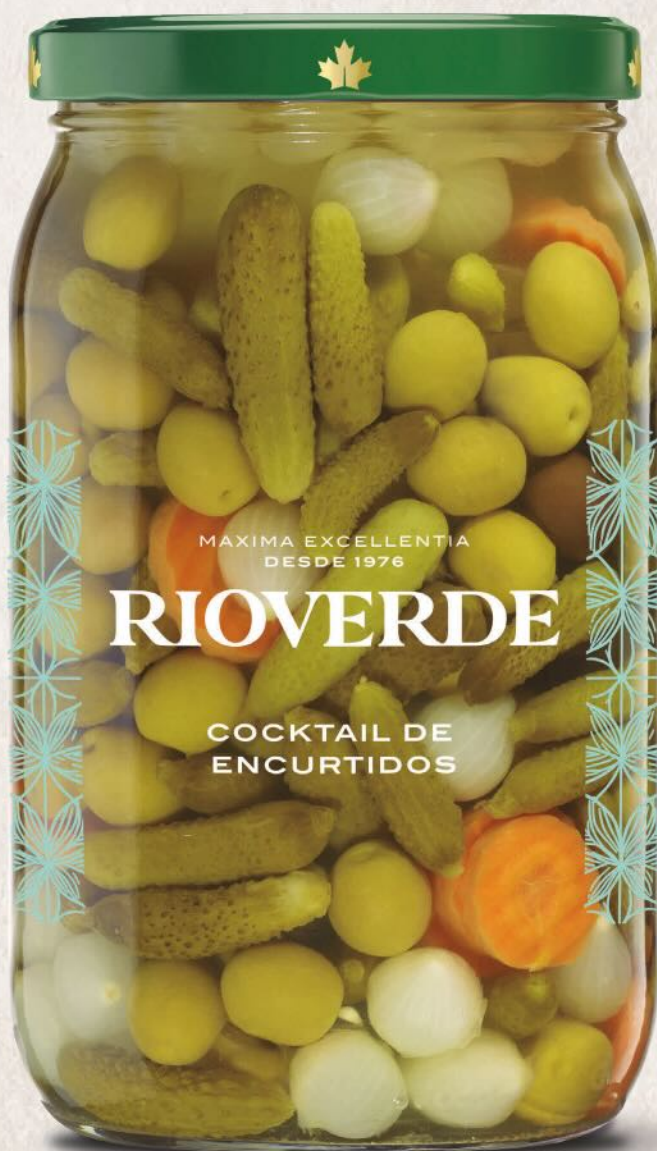
Reino vegetal
Evolución del automóvil
Hablando de pescado
Cómo relajarse



MAXIMA EXCELLENTIA
DESDE 1976

RIOVERDE

**La confianza se gana
a primera vista.**



Sin secretos. Sin sorpresas. Solo el mejor producto.

WWW.RIOVERDEGROUP.COM



Diane Tucci

Directora General
de Costco España

EDITORIA Y COORDINADORA EDITORIAL:
Annie Boulet

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

EDITORIA CANADÁ:
Hana Medina

EDITOR REINO UNIDO:
Will Filfield

CONTRIBUCIONES:
Diane Tucci, Stephanie E. Pounder, Susana del Castillo, Erik J. Martin, La Explanada, Marly Mcmillen, Julie Kendrick, Vicki Shanta Retelny, Denise Lee, Debbie L. Miller, Marc Saltzman, Chris White, James Nelson, Laura Bode, Dan Jones, Anne Danahy, Gareth Herincx, Jerry James Stone, Rachel Halliwell, Joseph Arangio, Annie Makoff, Tom Beaman, Suja Natarajan, Susan Denzer, Tom Beaman, Laura Langston

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Elena Mozos, Pedro Hidalgo Marín y Fco Javier Ceballos

Imagen de portada Olga Yastremsk ©123RF

Síguenos en



Estimado socio,

CARTA DE
LA DIRECTORA

Nos emociona mucho compartir esta edición de Costco Connection con ustedes que es una de las más grandes hasta la fecha. El número de abril viene cargado de productos e ideas emocionantes para ustedes, nuestros socios. La primavera ha llegado y tenemos todo lo necesario para recibir esta nueva y maravillosa estación: La jardinería siempre es nuestra prioridad cuando empieza el buen tiempo y el sol luce. Preparamos nuestros jardines, patios y balcones con flores, plantas y decoración para crear un espacio que podamos disfrutar en familia o simplemente relajarnos a solas después de un día lleno de actividades.

Les propongo que lean "La Mano Verde" para obtener ideas. Los juegos al aire libre también forman parte de la preparación para el buen tiempo que se avecina. Echen un vistazo a nuestros nuevos artículos de la temporada y a los más populares que vuelven.

Tener su coche a punto para viajes de fin de semana, vacaciones o simplemente para un viaje por carretera un sábado o domingo también es muy importante en esta época del año. En nuestro centro de neumáticos le ofrecemos un excelente servicio para recargar su aire acondicionado a un precio inmejorable. Hágalo con tiempo para evitar colas y esperas y no deje que el calor extremo y un aire acondicionado que no funciona al máximo rendimiento le pille por sorpresa. ¡Le ayudamos!

También es el momento de las barbacoas, lo que equivale a cocinar al aire libre y disfrutar de la compañía de sus seres queridos, para lo que nuestros compradores de alimentación le ofrecen una excelente selección de carnes, productos de muy alta calidad y deliciosas recetas y, por otra parte, nuestro equipo de compras de parafarmacia tiene una buena selección de vitaminas y suplementos.

Le invito a que los conozca. ¡No hay mejor precio que el nuestro!

Costco ofrece a nuestros socios una experiencia única de "búsqueda del tesoro": Recorra todos nuestros pasillos y encontrará artículos nuevos y excelentes a muy buenos precios.

Espero recibirlo pronto en una de nuestras tiendas.

Disfrute de la primavera y de todo lo que trae consigo.

Con mis mejores deseos,

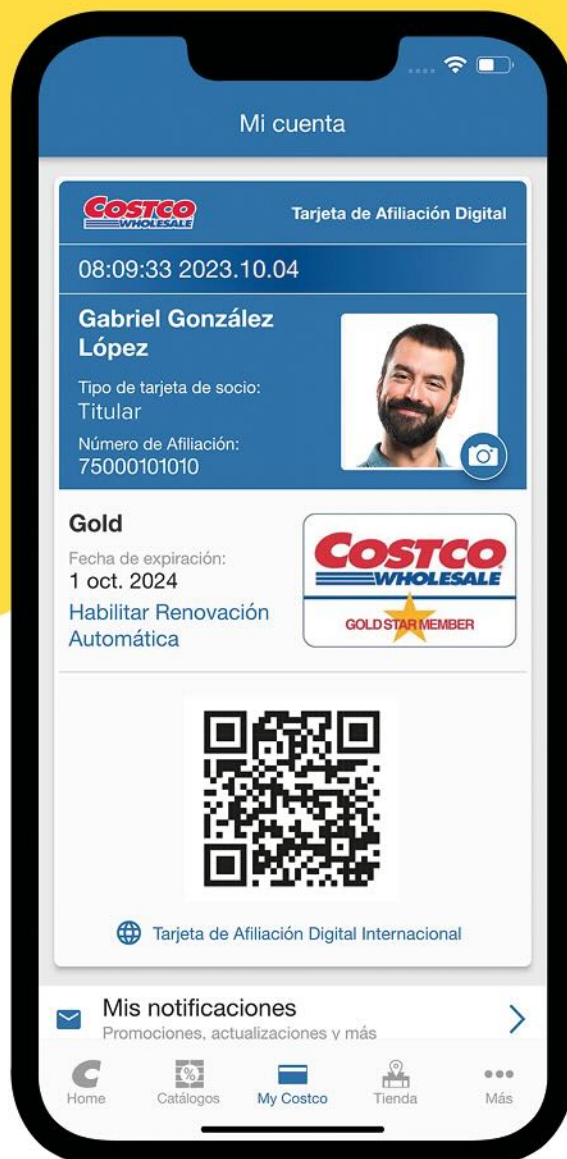
Diane

Índice *Primavera 2025*

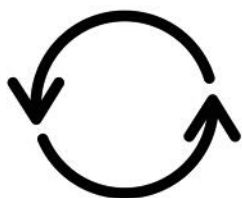
VOLUMEN 21 // NÚMERO 21
CONTENIDOS

3	Carta de la directora	45	Puesto vacante por James Nelson	83	La explanada por Aceitunas Cazorla
5	A vista de pájaro por Debbie L. Miller	47	No salirse del camino por Chris White	89	Reino vegetal por Susan Denzer
7	La terracota por Laura Bode	49	Liderar con amor por Denise Lee	96	Hablando de pescado por Laura Bode
11	Donde nos lleve el viento por Erik J. Martin	53	Angustias tecnológicas por Marc Saltzman	104	Elección del comprador por Equipo de Costco
15	Manguera pro para el jardín por Julie Kendrick	55	Menú oculto por Marc Saltzman	114	Un bocado de historia por Anne Danahy
18	La mano verde por Laura Langston	59	¿Un consejo para el cuidado de la piel?	123	Dándole un giro por Marly Mcmillen
26	Todo al verde por Annie Makoff	62	Frenar el envejecimiento por Suja Natarajan	132	Preparando la carne perfecta por Rubén García
30	¿Un neumático para todas las estaciones? por Tom Beaman	66	Cómo relajarse por Joseph Arangio	137	Pequeñito pero matón por Vicki Shanta Retelny
34	Camino al ahorro por Gareth Herincx	70	Echándole gasolina al fuego por Rachel Halliwell	142	Apúntelo por Jerry James Stone
38	La evolución del automóvil por Tom Beaman	72	Bigger picture por Dan Jones		

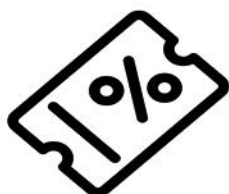
Consiga su Tarjeta Digital de Socio



Fácil
acceso



Renovación
automática



Selección especiales
de nuestras tiendas

Descárguela para



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



A vista de pájaro

Alimentar a los pájaros salvajes y ocuparse de ellos con seguridad

DEBBIE L. MILLER



CHRIS A. RUSNAK

Un estudio publicado en Science en 2019 reveló una disminución del 29% en la población de pájaros salvajes en América del Norte desde 1970. Además de alimentar a los pájaros, tener comederos en las casas puede ayudar a frenar el declive de los pájaros salvajes. A continuación le dejamos algunos consejos.

Alimentación e hidratación seguras

Según Kerrie Wilcox, jefe del proyecto FeederWatch en Birdscanada.org, hay que rellenar y limpiar los comederos al menos cada dos semanas. «Frotar y mojar los comederos con una mezcla de 10% de jabón (1 parte de jabón por cada 9 de agua)». Hay que enjuagarlos bien y secarlos antes de rellenarlos, y añadir comida húmeda, ya que favorece la hidratación.

Cambiar el agua de los bebederos cada día. «Se deben limpiar regularmente con una mezcla de jabón y aclarar bien, como los comederos», indica Wilcox. «Conviene ponerse guantes y lavarse las manos, ya que podemos coger alguna bacteria».

Excrementos de pájaro, cáscaras y semillas

Es necesario mantener los comederos y bebederos en buenas condiciones: los restos de

semillas, cáscaras y excrementos pueden provocar enfermedades, por lo que deben recogerse y tirarse. «Hay que limpiar el fondo de los comederos o retirarlos si tenemos constancia de que hay un pájaro enfermo o si se ha declarado una epidemia aviar en la región», afirma Wilcox. Los comederos que impiden a los pájaros posarse sobre la comida limitan el contacto entre la comida y los excrementos.

Identificar a los pájaros enfermos

Hay que estar pendientes de los signos de enfermedad. «Las plumas desgredadas, el letargo, los tumores en el cuerpo, las patas o las alas, la dificultad para volar, los problemas de respiración y los ojos pegados son algunos de los síntomas de enfermedades aviarias como la salmonela, la tricomoniasis, la gripe aviar y la conjuntivitis».

Ted Cheskey, director naturalista de Naturecanada.ca, sugiere informar de «vuelo débil, escalofríos, inmovilidad o docilidad, ya que pueden ser un signo de un problema».

Seguir estos consejos nos ayudará a cuidar de nuestros amigos voladores con seguridad. ■

Debbie L. Miller vive en Brooklyn, Nueva York.

Evitar el vidrio

«Los pájaros se chocan con las ventanas porque son translúcidas o porque se ven reflejados. Resaltar su

visibilidad ayuda a prevenir las colisiones», cuenta Kerrie Wilcox, jefa del Proyecto Feeder Watch. Añade protecciones creativas antipájaros (cuerdas, hilos y

cintas) o una red de cintas con espacios de 5 cm x 5 cm en el exterior de la ventana. Coloque los comederos y bebederos a, al menos, 9 m de la ventana.- DLM



Recargue el aire acondicionado... de su vehículo*

**Dos gases diferentes
según tipo de vehículo:**

Gas R134A #8531881

Gas R1234YF #8531882

Consulte precios disponibles en su tienda Costco más cercana

El servicio incluye...

- ✓ Prueba de estado de la carga de sistema
- ✓ Recarga del sistema de gas y desinfección interior del coche con ozono
- ✓ Prueba de fugas



¡Reserve ya su cita en tienda!



*Servicio exclusivo para socios. Precio en función del tipo de gas que requiera su vehículo. Nuestros técnicos cualificados determinarán, según el modelo de su vehículo, qué gas necesita. Consulte precios de recarga de gases según tipo de vehículo en su tienda Costco más cercana. Realizaremos una prueba de presión de forma gratuita para determinar si el sistema funciona correctamente antes de comenzar el proceso de recarga. Si su sistema de aire acondicionado ya está dañado antes de volver a llenarlo, Costco Wholesale no puede reparar su sistema de aire acondicionado. Se le dará un reembolso en caso de que no se pueda realizar una recarga.



GRACIEUSE T D'ARTEVASI: ILLUSTRATION : © VITALY ART: FLAXLYNX: ALYONA PUGACHOVA: ANNA NEKOTANGERINE: STOCK.ADOBE.COM

La terracota

Cultivar plantas en maceteros de terracota

LAURA BODE

La buena jardinería puede, sin lugar a duda, marcar la diferencia, y los maceteros de terracota marrón anaranjado son uno de los grandes clásicos que no pasan de moda.

Los maceteros se crean cociendo un tipo de arcilla marrón rojiza en el horno.

«Los maceteros de terracota son un maravilloso guiño a la madre naturaleza», explica Rodolfo Resende, fundador y PDG de Artevasi, proveedor de maceteros de terracota de Costco. «Son increíblemente polivalentes y su superficie porosa facilita la circulación de aire y agua, lo que mejora la salud de la planta».

«Pueden durar generaciones si los vaciamos en otoño, los lavamos con un lavavajillas y un cepillo rígido de fibras naturales. Guardarlos del revés impedirá que se acumule el agua y el gel, y así durarán años».

A continuación le dejamos algunos consejos para los maceteros de terracota:

- Elija un macetero con tamaño suficiente para que crezcan las raíces.

El macetero deberá tener unos 5 cm más de largo que el diámetro de las raíces de la planta.

- Deje en remojo previamente el macetero durante toda una noche. Como la arcilla es porosa, absorberá toda el agua del riego. De esta forma evitará que la planta compita con el macetero por el agua del riego.

- Retire toda la película blanca del exterior del macetero con vinagre blanco. Esta procede de las sales y minerales del agua, pero no es perjudicial.

- Verifique que el tipo de planta soporta bien este tipo de macetero (véase «Plantar sin errores»).

- Opte por un macetero que tenga orificios de drenaje. Así se evitará la saturación de agua en la tierra, y por tanto que las raíces mueran. Evite regar demasiado.

Estos consejos podrán ayudar a que sus plantas crezcan bien. ■

Laura Bode es una redactora independiente afincada en Washington.

Plantar sin errores

Existen muchísimas plantas que crecen bien en los maceteros de terracota, sobre todo aquellas que no toleran el

exceso de agua. Se pueden utilizar para las plantas suculentas, las anuales o los crisantemos otoñales de colores, o para crear un huerto en un pequeño patio. Las hierbas (romero, lavanda,

salvia y tomillo), las frutas (fresas y tomates) y las hortalizas compactas (lechuga, espinacas y brócoli) se cultivan muy bien en los maceteros de terracota.
- LB

SAMSUNG

Nº1

del mundo

en venta de TV
durante 19 años¹



Q80D

65"

55"



Imagen y sonido mejorados

La Inteligencia Artificial mejora cada escena a calidad 4K sin importar la resolución original.²



Mayor control del color

La iluminación trasera de su panel te permitirá apreciar todo el abanico de color.



El mejor Smart TV

Contenidos, más de 100 canales gratuitos y en exclusiva, juegos en la nube y todos tus dispositivos conectados.³



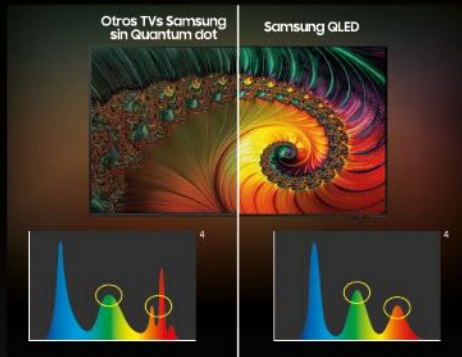
Escucha todos los altavoces

Esta tecnología exclusiva de Samsung, combina el sonido de tu TV con la barra de sonido, sin anular ninguno.⁴

¹Samsung ocupa el puesto número 1 mundial como marca de televisores más vendida durante 19 años. Fuente: Omdia, febrero de 2025. Los resultados no constituyen un respaldo por parte de Samsung, el uso de los resultados es bajo su propia responsabilidad. ²Comparado con TVs Samsung de gamas anteriores. La experiencia de visualización puede variar de acuerdo con los tipos de contenido y formato. ³Necesaria conexión a Internet. Las funciones y juegos compatibles pueden variar según el país y el modelo. Dependiendo del juego que elijas en Gaming Hub, es posible que necesites un mando. El mando se vende por separado. Puede que necesites descargar aplicaciones dependiendo del juego o servicio. Puede ser necesaria una conexión a Internet o una suscripción adicional a un servicio de juegos. Los servicios de contenidos están sujetos a cambios sin previo aviso. Requiere Samsung Account. La IU está sujeta a cambios sin previo aviso. La tecnología, las funciones y las características disponibles de SmartThings pueden variar según el país, el proveedor de servicios, el entorno de red o el producto, y están sujetas a cambios sin previo aviso. Requiere una conexión WiFi e iniciar sesión en la Samsung Account. Los dispositivos conectados se venden por separado. Aviso de privacidad de SmartThings. ⁴Compruebe la compatibilidad de Q-Symphony en las especificaciones de la barra de sonido. La barra de sonido se vende por separado. ⁵La experiencia de visualización puede variar de acuerdo con los tipos de contenido y formato. Certificado por la VDE (Verband Deutscher Elektrotechniker) por su capacidad para reproducir el 100% del volumen de color. ⁶Sin sustancias peligrosas restringidas (en las concentraciones previstas) por la Directiva 2011/65/UE.

Los auténticos Quantum dot de Samsung

Partículas semiconductoras, diminutas y cristalinas que convierten la luz que reciben de una fuente LED en diferentes colores puros dependiendo de su tamaño.



1

Gama cromática más amplia⁵

Cada Quantum dot emite un color específico, para crear **imágenes más reales y naturales** que sean fieles a las originales.⁵



2

Más brillo y contraste⁶

La alta eficiencia de los Quantum dots permite **alcanzar niveles de brillo y un HDR más alto**, incluso en entornos con buena iluminación.



3

Más duraderos² y sin materiales nocivos⁴

Los Quantum dot de Samsung tienen un diseño propio con un recubrimiento avanzado y **libre de Cadmio**, un material tóxico tanto para el medio ambiente como para la salud.

El Regalo de una **AFILIACIÓN**



El Regalo de una
AFILIACIÓN
Gold Star

COSTCO
WHOLESALE

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





Donde nos lleve el viento

Los circuladores de aire pueden mejorar el clima en interiores

by ERIK J MARTIN



© ERIC NOESKE / IRIS USA

Durante el calor del verano, a menudo ponemos el ventilador cuando estamos en interiores. Sin embargo, hay una forma mejor de mantener el ambiente fresco y de asegurar una climatización más estable también durante el invierno: basta con encender en su lugar un circulador de aire.

A diferencia de un ventilador, que produce una única corriente de aire a medida que sus aspas giran y el cuerpo oscila, un circulador de aire funciona más como un motor cogiendo aire desde la parte de atrás y canalizándolo a través de su rejilla frontal sin oscilar. Un ventilador echará aire cerca de usted si está apuntando en su dirección o si se sienta justo delante de él. Sin embargo, un circulador de aire crea una corriente en chorro, haciendo que el aire que expulsa rebote en las paredes y techos y manteniendo el aire en la habitación en constante movimiento.

«El único objetivo de un ventilador es refrescar a una persona moviendo el aire en una única dirección, mientras que un circulador de aire tiene un aspa más amplia y expulsa el aire a mayor distancia», cuenta Hiroyuki Takahashi, presidente de IRIS USA que distribuye circuladores de aire de la marca Woozoo. «Esto permite que el aire en una habitación circule de forma adecuada a 360 grados, repartiendo el aire caliente o frío por toda la

habitación en cualquier estación». Además, un circulador de aire no es intrusivo. Se puede poner apartado, como en una esquina o en una mesa, sin tener que tenerlo cerca del cuerpo. También suelen hacer menos ruido y suelen requerir menos mantenimiento que un ventilador tradicional, y están contruidos para funcionar de forma eficiente sin consumir demasiada energía.

Joshua Tibando, socio de Costco en Toronto, no deja de alabar las bondades de su circulador de aire. «Lo utilizo en casa porque aporta los beneficios de circular el aire y mantener una temperatura constante», afirma. «El que yo tengo tiene tres velocidades diferentes. Durante del día, uso el modo bajo, y por la noche uso el modo alto. Es muy silencioso y tiene un mando a distancia que resulta muy cómodo».

Los expertos recomiendan situar el circulador de aire apuntando a máxima potencia hacia su unidad de aire acondicionado o ventiladores en los meses más calurosos para repartir el aire frío de una manera más rápida y uniforme. Durante los meses más fríos, apunte el circulador de aire hacia el techo y póngalo a la velocidad mínima para hacer que el aire caliente circule de forma eficiente por toda la habitación.

Erik J Martin es un escritor freelance del área de Chicago

Elegir un modelo

Los circuladores de aire están disponibles en diferentes tamaños, desde máquinas portátiles que se pueden poner

encima de la mesa, a modelos en torre o unidades fijas con un soporte con altura ajustable, hasta dispositivos de alta velocidad de nivel profesional. Asegúrese de elegir un modelo

que tenga un tamaño correcto y potencia suficiente para la habitación o zona en la que pretende ponerlo (en la caja debería indicar cuántos metros de aire puede mover).—EJM

DIVERSION Y MÁS

KIDKRAFT

Centro de juegos de madera

#1740703



ATLEISURE

Sombrilla

#1807287



HASBRO

Connect 4 Edición Gigante

#1765942



EASTPOINT

Giant Plinko

#1819488



EASTPOINT

Led Axe Throwing Set

#1819575



EASTPOINT

Eastpoint Cylinder 360

#1819579



BALLOON TIME

Botella de helio

#8564861



TETRIS

Juego Gigante Tumble XL

#1819487



PEKKLE

Set de pijamas

#1526722



SPYDER

Legging Deportivo Moto

#6720672



FLOWER

Sustrato universal

#8512896

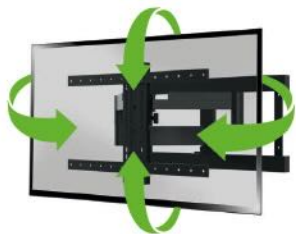


SANUS®
P R E F E R R E D

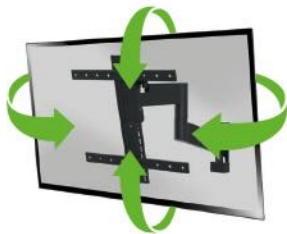
A brand of **legrand**



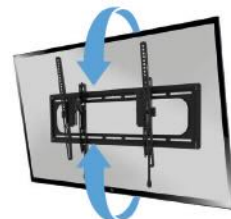
Monte su televisor para obtener la mejor vista



SLF428 Movimiento Completo
para TV de 37" a 90"



SMF421 Movimiento Completo
para TV de 26" a 55"



SLT4 Inclinable
para TV de 42" a 90"



ESTABILIDAD SÓLIDA
MANTIENE LA TV EN SU LUGAR



COMBINACIONES DE DISEÑO CON ESTILO
PERFECTAMENTE CON TV Y DECORACIÓN



**RANGO MÁXIMO
DE INCLINACIÓN
PARA TELEVISORES
GRANDES**

TITAN™

BY ARCTIC ZONE



1872066
TITAN MOCHILA NEVERA
26 LATAS



1819416
TITAN LONCHERA
EXPANDIBLE

**2ICE
WALLS**





Manguera pro para el jardín

Elija la manguera de jardín adecuada

por JULIE KENDRICK



DE LA G. : GRACIEUSETÉ DE SUNNEDAY; © MASHIKI / STOCK ADOBE.COM



COSTCO CONNECTION

En las tiendas Costco encontrará una selección de artículos para el cuidado de su jardín, como esta manguera extensible Hozelock #8566906

La preparación de su jardín esta primavera puede revelar que la manguera del jardín está un poco gastada. Chris Lambton, experto en paisajismo y presentador de *Yard Crashers* et *Clipped* de HGTV, nos ayudará a determinar qué manguera comprar y cómo mantenerla en buen estado.

Lambton, socio de Costco, dice que las mangueras de vinilo son la opción más versátil. «Son fáciles de encontrar y vienen en una variedad de longitudes y colores –dice– También son fáciles de enrollar y guardar en una caja con dispensador.»

Para aquellos que solo tienen que mantener un área pequeña, como un patio o balcón con jardineras, Lambton recomienda una manguera expandible, muy fácil de guardar cuando no está en uso. Para los jardineros experimentados que necesitan una manguera más duradera y que sirva para múltiples tareas, «una manguera de goma es adecuada –dice– Al igual que las de vinilo, siguen siendo fáciles de enrollar en una bobina.»

A medida que la temporada de jardinería se vuelve más tediosa, puede resultar tentador dejar la nueva manguera enredada después de haber terminado de regar, algo que Lambton desaconseja encarecidamente. «Hay que enrollar y guardar la manguera cuando no se utiliza –afirma– Esto evita riesgos de tropiezo y prolonga la vida útil, ya que las mangueras llenas de agua y dejadas de lado se expanden o contraen con la temperatura, acelerando el desgaste.»

De cara al invierno, Lambton ofrece este consejo: «Desconecte y drene las mangueras y retire cualquier objeto adherido. Guárdelas para la siguiente temporada en un lugar seco, como un cobertizo, un garaje o un sótano», dice.

El almacenamiento y mantenimiento adecuados permitirán al jardinero usar sus mangueras la primavera siguiente para otra temporada de crecimiento. ■

Julie Kendrick es una escritora independiente en Minneapolis.

Prolongar la vida

«Una manguera de jardín en buen estado debería durar entre cinco y diez años, o más», dice el experto en paisajismo Chris Lambton. «Una manguera de

calidad, como una de goma, puede durar 30 años o más.» Según el Lambton, una fuga no indica necesariamente el final de la vida útil de la tubería. «Un

kit de reparación de tuberías es fácil de usar y menos costoso que una manguera nueva», afirma.—JK

BARBACOA

NEXGRILL

Barbacoa gas portátil 2 quemadores

#1902307



COMPACT KETTLE

Barbacoa carbón Kettle

#8545485



Funda para barbacoa universal reversible

#1388719



NEXGRILL

Barbacoa con 3 quemadores

#1468913



MASTERBUILT

Barbacoa carbón premium

#1807258



KAMADO

Barbacoa Kamado con ruedas

#1807176



WEBER

Alfombra para BBQ

> 100 x 180 cm

#8545471



WEBER

Encendedor de barbacoa 3 en 1

#8511295



XLITE

Pack de 6 mecheros para barbacoa

#273113



& JARDÍN

CERAMIC PLANTERS

Set de 2 macetas

#1807223



CAPI

Set de maceteros Rib
pack de 2

#1869879



EDA VOLCANIA

Jardinera Volcania

› 98 L

#8550123



KETER

Macetero Cube

› 50 L

#8566722



KETER

Huerto urbano elevado

#8566721



SAMOA

Césped artificial

› 2 x 4 m

#8504079



CERAMIC LED

LANTERN

Lámparas Jardín

#1768231



3PK

Bombilla anti insecto,
pack de 3 portátil

#2622192



EDA RECUP

Recuperador de agua

› 300 L

#8566441



TOOMAX

Basurero de Jardín

› 80 L

#8566989



HOZELOCK

SUPERHOSE

Manguera extensible

› 30 m

#8566906



HOZELOCK

Carrito manguera

#8566910



FLOWER

Sustrato
Universal

› 70 L

#8512896



KETER

Carro de jardín

› 55 L

#8536894



DEWALT

Herramientas de
jardinería juego de 3

#532607



DEWALT

Pala de jardín

#532611





La mano verde

¡Es la temporada de la jardinería! Parterres llenos de flores, jardineras exuberantes y arriates desbordantes de vegetales: llegó el tiempo de poner un pie fuera y salirse del camino. Toques de fantasía en los jardines, juegos de colores o follaje abundante: este es el año de la creatividad.

Laura Langston



Foto: Kevin y Anne Reens, socios de Costco de Wiltshire, Inglaterra, han compartido una foto de su instalación de agua seca con Costco Connection.

A.G.: GRACIEUSETÉ DE KEVIN ET ANNE REENS; A.D.: © MEGAN LEES



Steven Biggs, un horticultor que narra su experiencia en horticultura y en el cultivo de higos en época de frío en Foodgardenlife.com, afirma que «cuando nos olvidamos de las obligaciones, creamos un jardín adaptado a sus necesidades, su contexto y su estética. La creatividad y los elementos con los que contamos alimentan la imaginación en jardinería».

En vista de las respuestas a nuestra llamada a la acción sobre jardinería, los lectores de Costco Connection han demostrado su originalidad, sin perder de vista sus necesidades.

Con el deseo de seguir un camino de desarrollo sostenible y favorecer la biodiversidad, Christian Misner y su esposa, Johanna Ballou, de Saint-Louis, Missouri, han convertido su terreno en un exuberante jardín con huerto y flores. «Proporciona productos frescos y atrae a los polinizadores (véase «Bienvenidos, polinizadores»), sin que todo se resuma al trabajo y la recolecta: es también un espacio donde detenerse y compartir», insiste.

Según Biggs, combinar flores y productos comestibles aporta color, textura y altura a nuestro huerto, todo ello maximizando el espacio de un pequeño jardín. Así es como puede lanzarse: «se puede delimitar un cerco de flores con perejil rizado o integrar algunas flores comestibles en el huerto», explica. También podemos poner col rizada morada o cebollino en un jardín de flores. En las macetas, podemos mezclar tomates de patio, que adoran el sol, con caléndulas y capuchinas (flores comestibles que están deliciosas en ensalada).

Después de haber luchado por mantener un límite entre la hierba y los arbustos, Keri Byrum, horticultora y bloguera en MissSmartyPlants.com, ha encontrado una solución. «He transformado tubos de cobre en arcos», explica Byrum, residente en Iowa. «No sabía si iba a funcionar, pero me encanta cómo queda el cobre y era fácil de utilizar».



Crecimiento vertical

Los elementos verticales (celosías, cenadores, rejas u obeliscos) dotan de altura al jardín. Forman un punto central, aportan sombra e intimidad, optimizan los espacios pequeños y actúan como camuflaje. Los cierres, muros, árboles y arbustos ofrecen un apoyo vertical, según Biggs, quien el año pasado plantó judías esmeralda delante de la ventana de su comedor para añadir un toque de rojo y atraer a los colibrís.

La reutilización es otra solución creativa. «La antigua puerta de metal blanco de mi difunta vecina, que recuperé cuando se destruyó la casa, sirve de celosía para mis viñas», cuenta Biggs.

Una antigua lámpara de pie o un maniquí metálico pueden servir de apoyo para las viñas o para colgar cestas. Una carreta o carretilla puede llenarse de flores vistosas y colocarse donde se desee. Los canalones pueden clavarse a una valla para plantar fresas. Los contenedores de plástico de 4 litros se pueden esterilizar y servir de campana para el invierno, para proteger las semillas contra los daños de las heladas.

Jardín para el mal tiempo

A veces, los desafíos llevan a las soluciones más creativas. Como él cultiva en épocas de frío, Biggs inclina con cuidado hacia el suelo sus higueras, que están plantadas al aire libre, y las aísla. «En invierno, excavo a un lado de los árboles y a través de las raíces, pero dejo las raíces del otro lado», explica. «Luego inclino el árbol como una bisagra para aplanarlo, antes de aislarlo con hojas o paja».

Este enfoque creativo permite también a

De izquierda a derecha, de arriba abajo: una antigua carretilla llena de flores; los socios de Costco comparten sus ideas de jardinería; el oasis tropical de Kim y Errol Hope en Nottingham, Inglaterra; la jardinería elevada de Michele Frame en Calgary; Carrie Corbett protege su jardín contra los insectos.



GRACIESEITE DE CARRIE CORBETT



A.G.: © FOTTOO / iSTOCK.ADOBE.COM; A.D.: © GRACIEUSETÉ D'ERROL HOPE; © MEGAN LEES

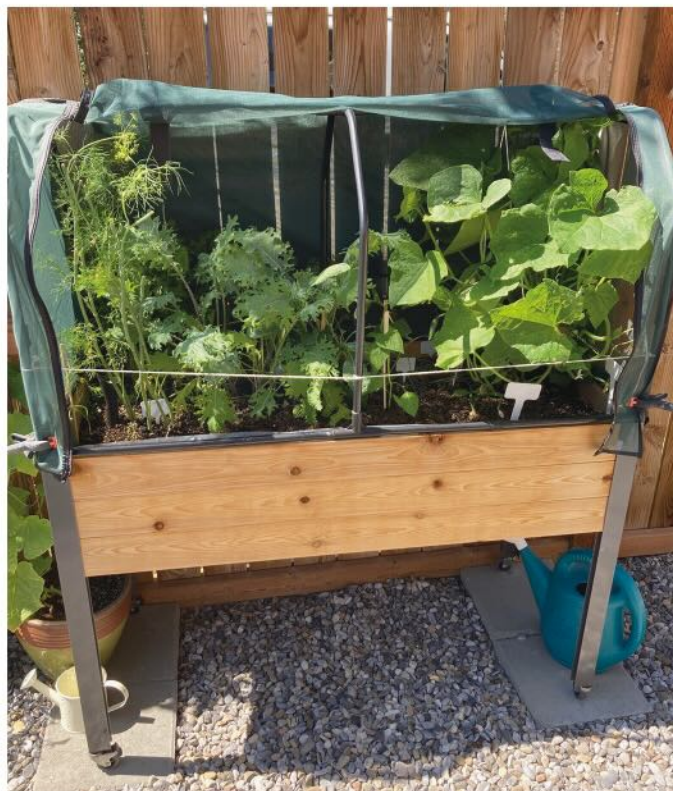


Bienvenidos, polinizadores

La diversidad es fundamental para atraer a los polinizadores a su jardín. «Podemos plantar flores de diferentes formas, colores y tamaños», explica Keri Byrum, horticultora y bloguera. El objetivo es tener una floración continua durante toda la temporada de crecimiento.

Los espacios protegidos contra el viento y que estén al menos parcialmente al sol son ideales para los polinizadores. En lugar de dispersar las plantaciones, es mejor plantar en racimos, reagrupando una misma especie sobre aproximadamente un metro de diámetro, para ayudar así a los polinizadores a encontrarlas. Consejo: a las abejas les atraen las flores azules, violetas, blancas y amarillas, y a las mariposas y los colibrís les atraen las flores rojas.

También es necesario tener una fuente de agua cerca, evitar los pesticidas y no retirar demasiado rápido las flores marchitas. «Yo dejo mis flores y plantas al menos un mes después de la primera helada para alimentar a los polinizadores», indica Byrum.—LL



GRACIEUSETÉ DE MICHELE FRAME



las rosas clásicas pasar el invierno. Una vez desaparece la amenaza de heladas, la descubrimos y enderezamos la higuera antes de cambiar la tierra.

Según Biggs, podemos ser creativos durante el invierno. Para épocas de frío, conviene esperar que las hojas de las higueras o las perennes en macetas se caigan antes de poner estas macetas en un garaje o un sótano frío para el invierno. «No siempre hace falta un invernadero o una ventana soleada», explica Biggs a *Costco Connection*.

Otra solución para las épocas de frío: instalar antiguas guirnaldas incandescentes de Navidad en los arbustos o limoneros. Cuando se enciendan y se combinen con un envoltorio de yute, generarán el calor suficiente para mantener las plantas en zonas donde normalmente sería difícil que sobrevivieran.

Con altura

Los parterres elevados son perfectos si tenemos dificultad para agacharnos. «Tengo 81 años y padezco una degeneración de la columna vertebral a causa de la edad», afirma Carolyn Allen, socia de Costco en Lefroy, Ontario, quien ha plantado tomates en un arriate elevado profundo y resistente. «También tiene un medidor de agua muy práctico, que indica cuándo hay que regar».

Los parterres elevados permiten también gestionar las condiciones difíciles. «Si no tenemos mucho sol, estos arriates dotan fácilmente a las plantas de las condiciones que necesitan para crecer», cuenta Byrum, a quien le encanta cómo quedan los arriates y lo fácil que es quitar las malas hierbas.

La tierra no está compactada en los arriates elevados y se recalienta antes en la temporada, un gran atractivo para los jardineros en época de frío. Construir una cubierta con aros o un marco de cristal prolongará aún más la temporada de cultivo. Añadir una capa de compost activo de 5 x 7,6 centímetros después de algunos centímetros de tierra antes de cerrar la cubierta generará aún más calor.

Los arriates prefabricados son prácticos y fáciles de instalar, pero los modelos



GRACIEUSETÉ D'ERROL HOPE



GRACIEUSETÉ DE YOUNG MEE CHOI

elevados también pueden fabricarse sin bandeja, desplazando la tierra. «Nosotros no podemos cultivar tomates en la mayor parte de nuestro jardín a causa de un gran nogal negro que hay cercano», explica Biggs. «Por ello, hemos hecho 'camas de mimbre', unos arriates elevados con depósitos que mantienen las raíces del tomate fuera de la tierra y nos permiten cultivar tomates bajo un nogal».

Los arriates, sobre todo cerrados, permiten también repeler a las plagas y los pequeños animales. Carrie Corbett, socia de Costco de Columbia, en la Columbia Británica, se enfrenta a «condiciones hostiles en materia de fauna». Por ello, ha elegido un arriate redondo y cerrado. «He bautizado mi jardín como Fort Knox: es a prueba de ciervos y conejos», cuenta.

Por último, los huertos en ojo de cerradura son a la vez ecológicos, económicos y creativos. Recordando a los arriates



© CLAIRELIZ / STOCK ADOBE.COM



A.G. : ANNE DE HAAS; A.D. : © 36 / STOCK.ADOBE.COM



De izquierda a derecha, de arriba abajo:
El Jardín de la Esperanza; Steven Biggs, horticultor, y su hija Emma; variar la altura de las plantas crea atractivo visual y recicla los platos; La jardinera de crasas del miembro de Costco, Young Mee Choi.

«La creatividad y los elementos con los que contamos alimentan la imaginación en jardinería»

— STEVEN BIGGS ★
Horticultor

elevados clásicos, tiene una abertura en el centro para acceder fácilmente al hueco o al compost. El hueco se rellena con desechos del jardín y con restos de alimentos que se descomponen liberando nutrientes. Se puede comprar y unir varios kits de jardinería prefabricados. También podemos seguir los consejos de Jim Kenshalo, residente de Clam Gulch, Alaska, y socio de Costco. Él ha creado su tercer huerto circular con un antiguo barril oxidado lleno de compost doméstico.

«He rodeado el jardín de hierbas, algas y excrementos de caballo, y el primer verano planté patatas», explica Kenshalo. «Después he plantado col, col rizada y patatas». Sus tres huertos en ojo de cerradura siguen creciendo. «Lo que me gusta de este sistema es la ciencia y la sencillez», añade. «Este concepto alimenta a mi familia desde hace años». ■

Laura Langston vive, cultiva y escribe en el noreste del Pacífico..

Contra la sequía

Las plantas suculentas resistentes a la sequía necesitan poco mantenimiento y florecen fácilmente, con una condición.

«Necesitan un buen drenaje», explica la horticultora y bloguera Keri Byrum. El suelo debe estar bien drenado o el fondo de las macetas debe tener agujeros». Sus raíces son poco profundas,

por lo que las suculentas crecen en maceteros suspendidos y macetas de terracota, y destacan plantadas en objetos tan descabellados como platos metálicos y viejos camiones para niños.—LL



DISEÑADOS PENSANDO EN TI

Un mundo
mejor con
Keter.

Las decisiones
cotidianas tienen
un gran impacto.



**Carro multiusos
para exterior Easy Go**

Ref: 8536894

Color: Verde.

Medidas: 53×58×89 cm – 55L



**Huerto urbano
Easy Grow**

Ref: 8566721

Color: Imitación a ratán. Marrón.

Medidas: 114×49,3×75,7 cm – 120L



**Maceta de jardín
Cube M**

Ref: 8566722

Color: imitación a madera. Marrón.

Medidas: 40×40×40 cm – 50L



TOOMAX®

brand by
plastmeccanica



CALIDAD



FIRMEZA



INNOVACIÓN



CASETA HORIZONTAL
Item 486872



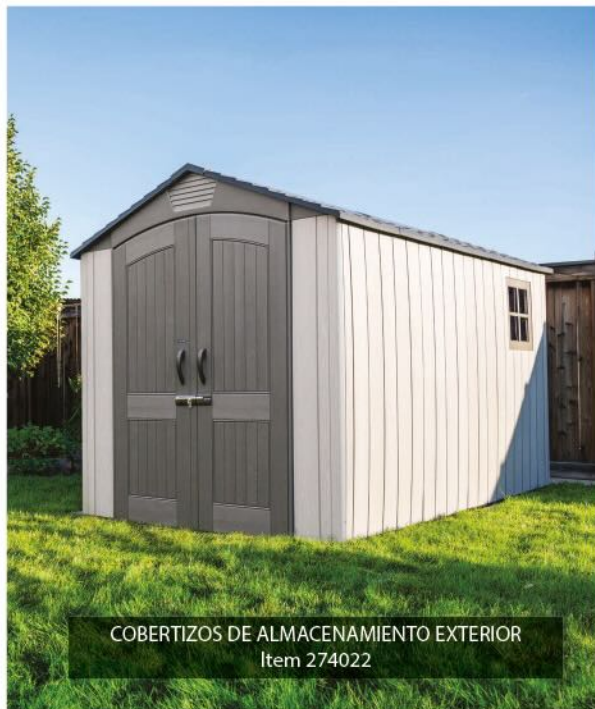
BAUL DE TERRAZA
Item 1768226



MESA DE PICNIC
Item 1902245



MESA DE PICNIC PARA NIÑOS
Item 1807121



COBERTIZOS DE ALMACENAMIENTO EXTERIOR
Item 274022

DISFRUTA DE TU JARDIN



TEXTURA DE VETA DE MADERA DE CORTE RUGOSO
PROTECCIÓN CONTRA LOS RAYOS UV
CONSTRUCCIÓN SÓLIDA DE ACERO REFORZADO
RESISTENTE A LAS ADVERSIDADES DEL TIEMPO



CASETA VERTICAL
Item 1768199



EDDIE DE JONG

Todo al verde

Las jardineras elevadas y el compost son la nueva tendencia en jardinería

Por ANNIE MAKOFF

Un buen suelo, la luz del sol y mucha lluvia son los ingredientes principales para conseguir un buen huerto. Pero ¿qué pasa si su suelo es demasiado calcáreo, si su jardín no drena bien o si llueve poco en la zona en la que vive? La jardinería circular (o Keyhole) puede ser la solución.

Desarrollada en el país de interior de Lesotho, en el África Subsahariana, una región conocida por sus habituales sequías, su suelo pobre y su gran altitud, sin mencionar el clima caluroso, la jardinería en ojo de cerradura ha revolucionado el cultivo de alimentos en la zona y está ganando popularidad por todo el mundo.

«Los huertos en ojo de cerradura aprovechan el poder de la Madre Naturaleza utilizando procesos naturales, científicos y químicos para desarrollar calor y crear un suelo rico en nutrientes», nos cuenta Eddie Dejong, jefe del equipo de diseño de Vita Gardens, una marca de jardinería portátil con sede en Canadá y proveedora de Costco. «Permite alargar la temporada de cultivo hasta un mes más y produce entre cuatro y cinco veces más alimentos en la misma zona que un huerto excavado en el suelo».

El concepto de huerto en ojo de cerradura es realmente destacable, entre otras razones porque cumple todos los requisitos de una metodología ecológica y sostenible, fundamental en un mundo dañado por el cambio climático y el desarrollo insostenible.

Izquierda: Alyssa Fisher en la oficina de Vita Gardens en Sarnia, Ontario, en Canadá.

Abajo: Eddie Dejong (izquierda) y EJ Patterson en Ruanda.

¿Y cómo funciona?

Ojo (de cerradura) para el éxito

Según Dejong, los huertos en ojo de cerradura consisten en jardineras elevadas, normalmente hechas de materiales autóctonos como piedras y palos, con un acceso en forma de cerradura al centro, donde hay una cesta o una torre llena con desechos de alimentos para compost.

Las jardineras elevadas están hechas de capas de recortes de césped y cartón, todo diseñado para crear un suelo muy fértil y rico en nutrientes en solo tres meses. Con este tipo de diseño se necesita menos agua, y las jardineras elevadas evitan la evaporación y la pérdida de agua por el suelo. Como explica Dejong, el diseño con base abierta favorece que los gusanos, las «estrellas» del jardín, suban desde el suelo y conviertan los desechos de comida en compost.

«Es un concepto muy simple, pero funciona muy bien», afirma Dejong. «No se desperdicia nada. Cada gota de agua va directamente a las raíces que rodean el cesto con los desechos de comida. Además, los nutrientes del compost hacen que las plantas estén literalmente sumergidas en nutrientes».

No es ninguna sorpresa que la jardinería en ojo de cerradura esté ganando fama en todo el mundo: la conservación de agua y los suelos pobres son retos comunes que nos afectan a todos, apunta Dejong, quien también añade que «al mismo tiempo, todos queremos encontrar formas más sencillas de jardinería. Está surgiendo una generación que entiende el valor y la necesidad de cultivar sus propios alimentos con el mínimo de tiempo».

No le quite ojo

Las jardineras elevadas convierten a los huertos en ojo de cerradura en una opción ideal para aquellos que tengan problemas de espalda, mientras que utilizar los restos de comida y cartón como compost, en lugar de tirarlos con la basura habitual, es un gran paso hacia un estilo de vida sostenible.

Los huertos en ojo de cerradura pueden ser inde-

pendientes o incorporarse a jardines existentes, y funcionan igual de bien tanto en zonas de hormigón como en zonas de hierba.

Puede elegir entre rellenar el jardín al modo tradicional, como se hace en África, utilizando capas de cartón, recortes de césped y tierra, o puede rellenarlo entero de tierra. Solo recuerde esperar a que pasen los meses más fríos antes de empezar a plantar.

«Empiece a recopilar desechos del jardín meses antes de montar su huerto en ojo de cerradura», aconseja Dejong. «Recoja hojas y recortes de césped durante el otoño y guárdelos hasta primavera. Una vez termine la temporada de plantación y cosecha, toda la estructura, con su suelo rico, se puede desmontar y mover a otros lugares del jardín para sacarle el máximo partido al proceso de creación de suelo. Los huertos en ojo de cerradura son sin duda un gran añadido a cualquier espacio de exterior. Son fáciles de usar, productivos y además quedan bien». ■

Annie Makoff es una escritora asentada en Rochester, Kent.



Raíces de Ruanda

Eddie Dejong, jefe del equipo de diseño de Vita Gardens, proveedor de Costco, afirma que los kits de huertos en ojo de cerradura de su empresa se han convertido en un éxito prácticamente de la noche a

la mañana. Sin embargo, Vita Gardens no ha olvidado sus raíces.

«Queríamos devolverle el favor al continente del que sacamos la idea», cuenta. Vita Gardens ayuda a las comunidades en Ruanda a construir sus propios huertos en ojo de cerradura contratando a locales

y utilizando materiales de la zona.

«El concepto de huerto en ojo de cerradura en Ruanda es casi un enigma de la jardinería: se recolectan muchos más alimentos que en comparación con un huerto habitual», destaca Dejong.

«En un principio, nuestro obje-

tivo era tener 500 huertos, pero el proyecto despegó tan rápido que ya hemos construido más de 700 jardines en dos pueblos de Ruanda». Según Dejong, a través de la educación y la formación, las habilidades pasarán de generación en generación.—AM

TITAN
BY ARCTIC ZONE



1740589
TITAN NEVERA PLEGABLE
40 LATAS

TITANTM
ARCTIC ZONE



Carro desmontable
con ruedas grandes,
para utilizar con o
sin frigorífico

2622035
TITAN NEVERA
CON RUEDAS, 60 LATAS



¿Un neumático para todas las estaciones?

Explicación de los pros y los contras de los neumáticos para todas las estaciones

Por TOM BEAMAN



Todas las superficies, todos los climas, barro, rendimiento, invierno/nieve, verano: en el mercado existe un altísimo número de neumáticos con todo tipo de características y reclamos. Incluso si está seguro de saber qué tipo de neumáticos quiere, conviene valorar qué, cuándo y dónde va a conducir.

Si conduce un coche deportivo de alto rendimiento en temperaturas superiores a los 7 grados, los neumáticos de verano son la mejor opción. De hecho, la mayoría de los fabricantes en el sur de Europa incluyen neumáticos de verano como equipamiento estándar en su gama, porque ofrecen las características de manejo, frenado y giro que mejor se adaptan a las condiciones de conducción del sur de Europa, ya sean húmedas o secas.

En el otro extremo del espectro, las temperaturas por debajo de los 7°C y los climas extremos (sí, nos referimos a otras zonas montañosas de Europa, donde se registra una

media anual de 38,1 días de nieve y aguanieve) requieren neumáticos específicos de invierno, con dibujos más profundos y una goma más suave que pueda frenar un vehículo en la mitad de distancia que un neumático de verano. Y luego está el término medio, los neumáticos cuatro estaciones (all-season), que son la opción de muchos conductores.

Un neumático para todo, más o menos

«Los neumáticos cuatro estaciones, como el Bridgestone A005 EVO, ofrecen un equilibrio de capacidades, facilitando un rendimiento aceptable en condiciones húmedas y secas, así como tracción en la nieve», afirma Gary Powell, director técnico de Bridgestone de la región norte de Reino Unido. «Cuentan con dibujos de profundidad moderada y componentes de goma diseñados para ofrecer una mayor durabilidad del dibujo que los neumáticos de verano, que tienen los dibujos menos profundos».



PHANUWATNANDEE © 123RF

Afirma que hay neumáticos cuatro estaciones de muchos tipos, modelos, tamaños, capacidad de carga e índice de velocidad para utilizarlos en diferentes vehículos. Tienden a ofrecer comodidad en la conducción, manejo y otras características de rendimiento aptas para el conductor medio.

Puesto que los neumáticos cuatro estaciones se fabricaron por primera vez a mediados de los años 70, su incorporación al mercado de Reino Unido ha sido relativamente lenta en comparación con los neumáticos de verano. Sin embargo, la cuota del segmento está aumentando. Desde el año 2015, el volumen medio anual de los neumáticos cuatro estaciones ha aumentado en un 20% en Reino Unido y Europa

Tipos de neumáticos cuatro estaciones

Al igual que los neumáticos de invierno, los componentes de goma de los neumáticos cuatro estaciones están fabricados para mantenerse flexibles en temperaturas por debajo de los 7°C,

para que no patinen en superficies resbaladizas. Normalmente llevan el símbolo de barro y nieve (M+S) en el lateral, lo que indica que el neumático cumple los estándares de la industria para capacidades de tracción en barro y nieve en condiciones de bajas temperaturas. Los neumáticos cuatro estaciones con la etiqueta 3PMSF (un copo de nieve de seis puntas dentro de una montaña grabado en el lateral) se sitúan entre los neumáticos cuatro estaciones con clasificación M+S y los neumáticos puros de invierno. Los modelos CrossClimate de Michelin, por ejemplo, tienen etiqueta M+S y 3PMSF y ofrecen un buen rendimiento en la mayoría de condiciones de conducción.

Si hablamos de conducción en invierno, los neumáticos cuatro estaciones son mejores que los neumáticos de verano debido a su combinación de características de rendimiento de verano e invierno, pero para una tracción y rendimiento óptimos en condiciones extremas se aconsejan los neumáticos de invierno. El 43% de los conductores europeos cambia a neumáticos de invierno para la temporada de frío, con importantes diferencias según la región.

Los estudios realizados por Bridgestone demuestran que los conductores de familia son el grupo que más probabilidad tiene de cambiar a neumáticos de invierno cada año. Al viajar por Europa es importante conocer las leyes regionales que exigen neumáticos de invierno. Alemania, por ejemplo, obliga a su uso, pero las leyes no se aplican en todo el país. Cuanto más sepa sobre su destino, mejor, porque es posible que necesite la etiqueta 3PMSF.

Elegir los neumáticos adecuados según sus necesidades particulares es una de las cosas más importantes que puede hacer para permanecer seguro en la carretera. Los expertos del Centro de Neumáticos de Costco le pueden asesorar sobre si los neumáticos cuatro estaciones son la mejor opción para usted según cómo y dónde conduzca. ■

Tom Beaman es un escritor freelance afincado en Rochester Hills, Michigan



MICROSTOCKER2 © 123RF

Nos pasamos al eléctrico

Puesto que cada vez son más las personas que optan por vehículos eléctricos, los fabricantes de neumáticos están rediseñando sus productos para adaptarse a las demandas específicas de los eléctricos. Debido a sus baterías de mayor tamaño, los vehículos eléctricos suelen ser más pesados que los vehículos de combustión interna y, por tanto, suelen tener un mayor desgaste de neumáticos, por lo que de media sus neumáticos se desgastan un 20% más rápido que los de un vehículo de combustión interna. Siempre que se cumplan las limitaciones sobre capacidad de carga, los neumáticos Michelin que se venden en Costco son aptos tanto para vehículos eléctricos como de combustión. Los componentes de goma más duros y la estructura robusta pueden ayudar a contrarrestar 20% del desgaste de los VE y aumentar la capacidad de carga. La autonomía de los VE se puede alargar con neumáticos LRR.—TB

TRAMPA PARA MOSQUITOS E INSECTOS VOLADORES CON LINTERNA



Sin costo adicional, sin reemplazo y con una vida útil de 50,000 horas



- Resistente al agua, inalámbrico, recargable.
- Largas horas de funcionamiento para LED y linterna contra insectos.
- Ideal para interiores, exteriores, campamentos y patios.



- Batería recargable
- Luz ultravioleta de 365 a 400 nm de longitud de onda
- Ventilador de vacío silencioso y potente
- Jaula con bloqueo automático



SOJAG

MORENO

PERGOLA DE JARDÍN

3 M X 4 M



green solutions

Partner for Indoor and Outdoor Plants



greensolutions.eu



Camino al ahorro

Cómo optimizar la eficiencia energética de su coche

por GARETH HERINCX



Tener un coche es caro y, cuando no sobra el dinero, es más importante que nunca ahorrar en todo lo que esté a nuestro alcance. Esto normalmente empieza con arañar el máximo de kilómetros posibles de un depósito de gasolina.

Como explica Rachel Swiatek, directora de programa en Energy Saving Trust: «cuando estamos por ahí con nuestro coche, hay algunas cosas muy simples que podemos hacer para ayudarnos a ahorrar dinero disminuyendo el consumo de combustible. Esto reduce también las emisiones de carbono y mejora la calidad del aire. Además, una conducción eficiente disminuye el índice de siniestralidad y reduce el desgaste de nuestros vehículos».

A continuación le dejamos algunos consejos y trucos para ayudarlo a optimizar el combustible de su vehículo y ahorrar dinero.

Conduzca con suavidad

Respete los límites de velocidad y evite acelerones agresivos y frenazos bruscos. A altas velocidades el consumo de combustible aumenta exponencialmente, según el Energy Saving Trust. Por ejemplo, un coche

a 120 km/h consume aproximadamente un 18% más de combustible que a 100 km/h. Conduzca con suavidad y baje la velocidad en intersecciones y cuando haya tráfico. Si su coche es de cambio manual, cambie de marcha lo más rápido que pueda con el mínimo de revoluciones posible, para no estresar el motor. Cuantas más revoluciones use, más combustible quemará.

Mantenga su coche

Si cuida su coche no solo le durará más tiempo, sino que también será más seguro, fiable y eficiente. Respete el calendario de revisiones (normalmente una revisión completa al año) y lleve a cabo comprobaciones regulares del nivel de líquidos. Cuando su coche esté aparcado a nivel de calle, el contacto esté apagado y el motor esté frío, compruebe el refrigerante y el nivel de aceite. Estos son esenciales para enfriar el motor y hacer que siga funcionando sin problemas.

Compruebe sus neumáticos

Asegúrese regularmente de que la presión de sus neumáticos sea la adecuada. Los neumáticos con poca o mucha presión



tienen efectos negativos sobre el consumo de combustible. «No solo pone en peligro su seguridad, ya que cuando los neumáticos tienen poca presión afectan a la capacidad de frenar y maniobrar con seguridad, sino que los neumáticos deshinchados tienen una mayor resistencia a la rodada, por lo que un vehículo necesita más combustible para mantener la velocidad», explica Gary Powell, responsable técnico de neumáticos de Bridgestone.

Elija el camino eficiente

Si utiliza un sistema de navegación por satélite, elija la opción «eco» o «más rápida» para recorrer menos kilómetros y usar menos combustible. También es mejor conducir de forma continua, evitando para ello tramos en obras o de

mucho tráfico, por lo que cambie el recorrido si su dispositivo detecta una zona atascada y le sugiere una ruta alternativa.

Aligere la carga

Cuanto más pesado sea su coche, más combustible necesitará para moverse. De igual forma, cuando menos aerodinámico sea su coche, más resistencia al viento enfrentará. Intente no llevar cargas innecesarias, como equipos o herramientas. Quite también las bacas del techo, los soportes para bicicleta y los maleteros si ya no los necesita, para así disminuir la resistencia.

Use el aire acondicionado con consciencia

Usar el aire acondicionado aumenta el consumo de combustible en un 5%, según el Energy Saving Trust. Cualquier función automotriz que consume la batería de su coche también afectará a su consumo de combustible, porque el alternador mantiene la batería cargada, y este a cambio se alimenta del motor y necesita combustible para funcionar. El aire acondicionado es el principal responsable, junto con los asientos, el volante y los parabrisas calefactados.

Combine viajes

Valore hacer un solo viaje de ida y vuelta en lugar de muchos viajes cortos. Una vez el motor esté caliente funcionará de la forma más eficiente, porque pasará menos tiempo funcionando con una mezcla de combustible enriquecido, mientras que varios arranques en frío aumentarán el consumo de combustible■

Gareth Herincx es periodista de motor afincado en Somerset, y editor asociado de ev.tips.

Los neumáticos importan

Menos de uno de cada 10 motoristas en Europa conoce la diferencia entre neumáticos estándar y neumáticos específicos para vehículos eléctricos, y los beneficios de ahorro de dinero que ofrecen, según un estudio YouGov encargado por Bridgestone. Los vehículos eléctricos son más pesados que los convencionales y el peso añadido al final lo soportan los neumáticos. Al no estar adaptados para compensar este peso, los neumáticos no específicos para VE son más propensos a desgastarse antes. Michelin también aconseja a los propietarios de vehículos eléctricos elegir los neumáticos correctos para su coche. Se ha calculado que cuando se comparan con los neumáticos estándar para coches de gasolina o diésel, los neumáticos específicos para eléctricos pueden aumentar la autonomía hasta en un 10%.—GH

Velocidad de cruce

Conducir a una velocidad constante con menores revoluciones es una de las claves para optimizar la eficiencia, porque frenar y acelerar

continuamente consume más combustible. Por tanto, si su coche está equipado con control de velocidad de cruce, valore usarlo en autovías y carreteras largas y llanas. Sin embargo, no es lo mejor para rutas montaño-

sas, carreteras con muchas curvas o con tráfico. El control de cruce también puede hacer que los viajes más largos sean más relajados, ya que elimina la necesidad de pisar constantemente el acelerador.—GH

© ALEKSS / 123RF



SUNVILLA

Glasslock

GLASSLOCK MINI STORAGE SET

MINI-KIT DE RANGEMENT GLASSLOCK
JUEGO DE MINI RECIPIENTES GLASSLOCK



THERMO-RESISTANT GLASS
against heat and shock

VERRE THERMO-RÉSISTANT
à la chaleur et aux chocs

VIDRIO RESISTENTE
al calor y a los golpes



ANTIGA 1860

Hecho a mano en ESPAÑA
Fait à la main en ESPAGNE



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

La evolución del automóvil

by Tom Beaman



L

a tecnología está cambiando radicalmente la industria del automóvil. A continuación le mostramos las últimas características y echamos un vistazo al futuro cercano.

La nueva tecnología del motor puede ser abrumadora, pero se basa en la seguridad y la comodidad. El salpicadero se ha convertido en un auténtico centro de control y entenderlo es fundamental, ya que los conductores ahora pueden usarlo para:

- Arrancar y apagar su vehículo solo con pulsar un botón, y, en algunos modelos, incluso desde sus smartphones.
 - Llamar para recibir ayuda de emergencia
 - Mantener una distancia prefijada con otros vehículos con velocidad de control adaptiva.
 - Permitir que su coche busque un aparcamiento en paralelo y meter el coche en el hueco.
 - Ayudar a detectar rápidamente un pinchazo con un sistema de control de presión de neumáticos
- Los sistemas de «infoentretenimiento» del salpicadero ayudan a los conductores a:
- Planear una ruta con un sistema de navegación satélite a bordo.
 - Hacer llamadas y escuchar o responder correos electrónicos y mensajes manos libres con Apple CarPlay y Android Auto.

Sistemas de asistencia avanzada a la conducción

Como diría mi madre, hay que tener ojos en la espalda. Los coches de hoy en día ayudan a los conductores a ser más conscientes de lo que les rodea e incluso a evitar una colisión. «La seguridad es la prioridad número uno para los fabricantes de vehículos», afirma Mike Hawes, consejero delegado de Society of Motor Manufacturers and Traders (SMMT), una asociación comercial de la industria del motor de Reino Unido. «El ritmo de los cambios tecnológicos es más rápido que nunca».

Aunque antes estaban limitadas a los modelos más caros, muchas de estas funciones de ayuda a la conducción están ahora disponibles en la mayoría de vehículos.

- Los radares y las cámaras pueden identificar a otros vehículos, ciclistas, peatones y animales grandes, tanto de día como de noche, avisando al conductor si detectan una colisión inminente, y pueden incluso activar los frenos si el conductor no reacciona a tiempo.
- Los sensores también pueden detectar vehículos en puntos ciegos durante la conducción habitual. También avisa cuando se aproxima tráfico desde los lados cuando el conductor está saliendo de un aparcamiento.

Un estudio reciente de la SMMT y el grupo de inteligencia comercial automovilística JATO indica que los sistemas avanzados de asistencia a la conducción integrados en los coches han ayudado a reducir el número de accidentes en un 10% en cinco años. Estos sistemas, incluidos en 1,8 millones de nuevos coches vendidos en Gran Bretaña en 2018, están teniendo un impacto tan grande que se espera que ayuden a reducir el número de accidentes graves en 25.000, salvado aproximadamente 2.500 vidas, para el año 2030.

Además de los beneficios de seguridad, según la SMMT la tecnología también ayuda al país a ahorrar 40.000 millones de libras en costes, incluidos menos pagos y primas de seguro. El beneficio económico general para Reino Unido asciende a 51.400 millones de libras.

¿Híbrido o eléctrico?

Con el paso de los años, a medida que el precio del carburante se ha incrementado y la preocupación por el

medioambiente es cada vez mayor, los híbridos han crecido en cada segmento de vehículo.

El 29% de los participantes del Estudio Global del Consumidor de Automoción realizado por Deloitte en 2019 afirmó que quieren que su próximo coche cuente con tecnología motriz alternativa.

Karl Brauer, publicista ejecutivo de Cox Automotive, líder global en recomercialización y servicios de marketing digital para el sector automovilístico, cuenta que los vehículos híbridos y eléctricos cubren las necesidades de distintos conductores, al tiempo que ofrecen un uso de combustible reducido o incluso nulo. Para ayudar a salir del laberinto de ofertas de híbridos, a continuación dejamos algunos datos básicos.

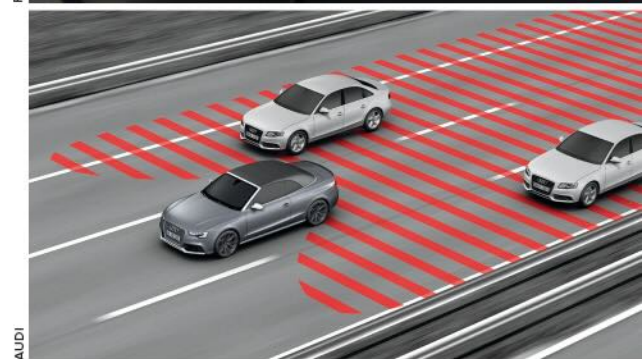
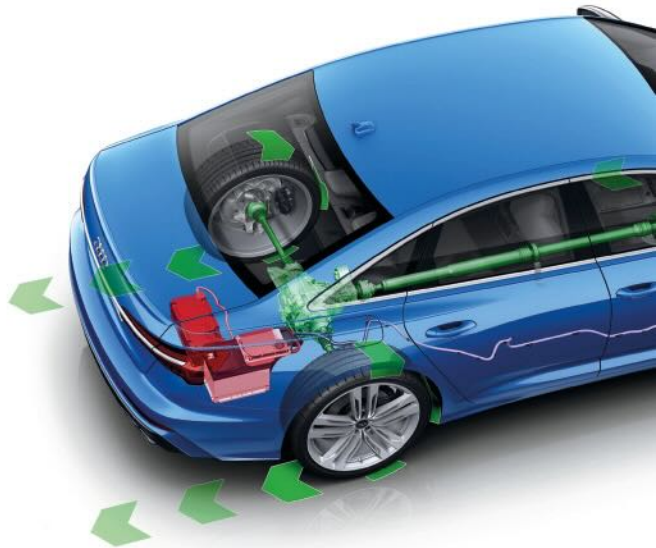
Híbridos ligero. Estos vehículos normalmente utilizan una batería adicional para ayudar al motor de gasolina y aumentar el ahorro de combustible. Una vez que el vehículo alcanza la velocidad de crucero, pasa a usar el motor de combustible. Los sistemas híbridos ligeros pueden cargar teléfonos y alimentar sistemas de navegación y control de temperatura.

Las baterías se recargan obteniendo energía durante el frenado, usando el motor eléctrico como un generador y almacenando la energía generada en la batería. Un híbrido ligero puede aumentar la eficiencia de combustible entre un 10% y 15%, y reducir las emisiones de dióxido de carbono en un 25%.

«Puede conducir un híbrido ligero igual que un coche tradicional», cuenta Brauer. «Son estupendos para conductores conservadores que quieren una mejor eficiencia de combustible sin alterar su conducción».

Híbridos integrales. Estos vehículos alternan entre motor de combustible y motor eléctrico, alimentados en su mayoría por baterías de ion de litio. Al igual que sucede con los híbridos ligeros, el vehículo recoge energía durante el frenado y la almacena en la batería. Al combinar la batería con un motor más pequeño, los vehículos híbridos integrales pueden recorrer entre 65 y 80 kilómetros por galón sin sacrificar el rendimiento.

Híbridos enchufables. Estos vehículos ofrecen todos los beneficios de ahorro y rendimiento de los demás modelos híbridos, pero también se pueden cargar a través de una fuente de energía externa.





La ilustración muestra el flujo de energía de un vehículo híbrido ligero



Desde la parte superior: este salpicadero de un híbrido ligero muestra tanto la carga de la batería como el nivel de carburante.

Los sistemas de ayuda monitorizan los puntos ciegos de su coche y le avisan si está en peligro de colisionar.

Los vehículos con batería eléctrica se están convirtiendo en la elección de cada vez más británicos, con un aumento del 144% en las matriculaciones en 2019 en comparación con 2018

Los híbridos enchufables ofrecen una batería más grande y una autonomía de entre 15 y 90 kilómetros, durante la que se puede conducir exclusivamente con el modo eléctrico. Los puede cargar en su garaje o en las estaciones de carga que cada vez hay más en las ciudades o centros comerciales. Instalar un sistema de 240 voltios en casa le puede permitir cargar la mayoría de modelos híbridos enchufables en menos de una hora.

Los híbridos integrales y los híbridos enchufables por defecto utilizan la fuente de energía que ofrezca la máxima eficiencia en una situación determinada.

Normalmente, esta es el motor eléctrico a velocidades bajas en las que se necesita un empuje extra para arrancar en un semáforo en verde, y el motor de combustible a velocidades más altas o cuando la batería está casi agotada.

«Los híbridos integrales y enchufables son una opción fantástica para conductores que tienen bajas necesidades diarias de conducción», afirma Brauer. «Ofrecen una energía 100% eléctrica para viajes cortos y la capacidad de hacer recorridos largos sin preocuparse por la autonomía».

Vehículos con batería eléctrica.

Aunque los vehículos eléctricos no llevan combustible, su índice de ahorro de carburante, ajustado para la propulsión por batería, suelen ser de más de 200 kilómetros por «galón». «La oferta de vehículos eléctricos está creciendo exponencialmente con cada nueva batería que se introduce en el mercado, y a medida que la tecnología mejore, el precio de los eléctricos bajará», nos cuenta Juan Felipe Muñoz-Vieira, analista de la industria del motor JATO. «Los vehículos eléctricos no generan emisiones y tienen una conducción muy suave y refinada», dice Brauer. «Son perfectos para conductores que pueden cargar su coche durante la noche y que normalmente no necesitan más de 300 kilómetros de autonomía».

Si bien los coches voladores que se suponía que tendrían que haber llegado ya no han aparecido, no hay duda de que estamos en el medio de una era muy emocionante de evolución automovilística. Tanto si busca un vehículo eléctrico, híbrido o tradicional, nuevo o de segunda mano, el mundo de la conducción hoy en día es mucho más valiente y seguro. ■

Cariño, puedes conducir mi coche

Muchas empresas están testando coches autónomos en las calles de las ciudades. «Es inevitable» afirma Larry Burns, coautor de *Autonomy: The Quest to Build the Driverless Car – And How It Will Reshape Our World* (Ecco Press, edición reimpressa 2019; no disponible en Costco).

Burns, anterior responsable de investigación y planificación de General Motors, apunta que la tecnología se está probando hoy en día con «robotaxis» que funcionan en complejos de hospitales, para transporte de mercancías de largo recorrido y para servicios de entrega de paquetes.

La empresa de mantenimiento premium de vehículos Addison Lee Group y Oxbotica, desarrollador británico de software de conducción autónoma de vehículos, están trabajando juntas en el desarrollo, despliegue y funcionamiento de vehículos autónomos con la visión de ofrecer servicios de autoconducción a los clientes en Londres para el año 2021.

«Esto no va a suceder de la noche a la mañana», afirma Burns. «Pero dentro de entre tres y cinco años, todo el mundo va a tener claro que hacia aquí es donde nos conduce el futuro». —TB

¡NUEVA FÓRMULA!

KIRKLAND
Signature

GASOLINA



Tu coche se merece un depósito lleno de nuestra nueva fórmula de gasolina.

Si vienes a Costco, es por la excelencia de los productos Kirkland Signature™. La próxima vez que visites el almacén, reposta concombustible Kirkland Signature™, para una limpieza profunda de tu motor.

NUESTRA NUEVA FÓRMULA, SIEMPRE MÁS EFICAZ,

limpia tu motor y evita la formación de nuevos depósitos:

- ✓ Flujo de combustible optimizado para un rendimiento máximo
- ✓ Reducción del desgaste del motor y prolongación de su vida útil, gracias a nuestros modificadores de fricción
- ✓ Reducción de las emisiones contaminantes*

*El combustible Kirkland Signature™ limita las emisiones de gases de efecto invernadero al eliminar de tu motor los depósitos nocivos.

La imagen de un vehículo sobrecargado se utiliza únicamente con fines publicitarios. COSTCO no recomienda transportar mercancías de forma que obstruyan la visión del conductor o pongan en peligro la seguridad de los pasajeros.



**Para más información,
escanea el código QR.**

GASOLINA KIRKLAND SIGNATURE™: ¿QUÉ DIFERENCIAS?



SIENTE LA DIFERENCIA
pisando el acelerador.



MARCA LA DIFERENCIA
reduciendo las emisiones
contaminantes.¹



PROLONGA LA DIFERENCIA
con nuestros modificadores de
fricción, que reducen el desgaste
del motor y prolongan su vida útil.²



El combustible Kirkland Signature™ marca la diferencia

en cada pequeño componente del motor. Entre ellos se incluyen los inyectores de gasolina y las válvulas de admisión, que son propensos a obstruirse y desgastarse por la conducción diaria. Al bloquear el flujo de combustible y de aire, los residuos perjudican el rendimiento del motor y el ahorro de combustible. El mantenimiento resulta más costoso.

La innovadora fórmula de aditivos para combustible de Kirkland Signature™ mejora el rendimiento del vehículo al limpiar el motor. El uso continuado de gasolina Kirkland Signature™ libera al motor de los depósitos que provocan emisiones contaminantes. Nuestros modificadores de fricción contribuyen a reducir el desgaste del motor y prolongan su vida útil.

LA CALIDAD KIRKLAND SIGNATURE™. EN TU MALETERO Y TU DEPÓSITO

Como socio Costco, tienes acceso exclusivo al combustible Kirkland Signature™. Solo tienes que presentar tu tarjeta Costco en nuestros surtidores.

¹ El combustible Kirkland Signature™ limita las emisiones de gases de efecto invernadero al eliminar de tu motor los depósitos nocivos.

² El combustible Kirkland Signature™ contiene niveles óptimos de tecnologías de control de depósitos y modificación de fricción, que aumentan la fiabilidad del vehículo, prolongan la vida útil del motor y mejoran el rendimiento.

El mejor café
para tu cafetera de cápsulas

CAFÉS
Guilis
EST. 1928
MADRID



Limpia a fondo tu hogar

Hasta 40 minutos de funcionamiento.

Potente, versátil y silenciosa con tecnología anti enredos.



dyson



v8 advanced

Mi primer empleo tras graduarme en la universidad fue en una empresa inmobiliaria en Nueva York. Yo fui uno de sus primeros empleados. Después de 25 años en el sector, he tenido la oportunidad de contratar a cientos de personas y de ver algunos de los mejores curriculum vitae. He creado equipos desde cero y los he visto crecer. Aquí les dejo algunas de las estrategias que he utilizado para formar equipos de éxito.

Lo esencial. Evaluar las carencias y escribir una descripción del puesto de trabajo para determinar cómo el nuevo empleado se integrará en la empresa. Se deben incluir las responsabilidades, la experiencia necesaria y la información sobre el salario. ¿Necesita ayuda con las tareas de planificación o de expedición? ¿Hay suficiente trabajo para un empleado a jornada completa o será mejor contratar a alguien externo solo para algunas horas a la semana o un asistente virtual a tiempo parcial (empleado a distancia que ofrece soporte administrativo, véase «Ayuda virtual»)?

Valore contratar a un estudiante en prácticas. Al añadir un estudiante al equipo, todos salen ganando. El estudiante obtiene experiencia profesional mientras nosotros obtenemos ayuda con las tareas y ganamos tiempo. ¿Lo mejor? Aprendemos a conocerle y le vemos en acción.

Recientemente hemos tenido a una persona en prácticas en mi oficina. Constantemente superaba las expectativas de su puesto. Pudimos ver su evolución, por lo que cuando tuvimos



necesidad de contratar a alguien, fue fácil tenerlo en cuenta.

¿Habilidades de liderazgo? La empresa que me contrató nada más terminar mis estudios sabía que tenía muy poca, por no decir ninguna, experiencia en inmobiliaria. Aun así, vieron que había sido capitán del equipo de natación. Como había demostrado liderazgo en ese sector, creyeron que aplicaría mis aprendizajes a la inmobiliaria.

Ahora busco candidatos que demuestren tener capacidad de liderazgo. Las personas audaces establecerán y aportarán ideas para la empresa y los líderes sabrán cómo superar las adversidades. Además, a la hora de contratar, podrán formar a los nuevos empleados.

Cada nuevo empleado aporta energía para el crecimiento de una empresa. El éxito es un trabajo en equipo. Si conseguimos crear un equipo eficaz, obtendremos nuestra recompensa. ■

Puesto vacante

Consejos para ganar tiempo y evitar problemas en la contratación

JAMES NELSON

AVISON YOUNG



James Nelson es el responsable de ventas de inversión en Avison Young en Nueva York. Es escritor y presentador de un podcast. Para saber más, visite Jamesnelson.com.

Ayuda virtual

Puede contratar un asistente virtual en una plataforma en línea. La persona trabajará a distancia y le ayudará con

las tareas administrativas. Antes de la contratación, se deben mirar las evaluaciones, pedir referencias y buscar las especialidades. Es posible encontrar a alguien especiali-

zado en su sector, lo que aumenta las opciones de encontrar a la persona perfecta. Consulte las siguientes plataformas: Upwork, 24H Virtual y Virtual Gurus.—JN



Pregúntenos por el

SERVICIO



DE ENTREGA¹

¹Acuda a Atención a Socios para recibir más información sobre el servicio de entrega a domicilio y precios.



Fotos meramente ilustrativas

La mayoría de las personas reconocen y comprenden la importancia de los propósitos de Año Nuevo, y son conscientes de que no los van a cumplir de ahora a final de año. No obstante, esto no debería disuadirnos de marcarnos propósitos financieros de Año Nuevo. Aunque no los cumplamos al 100%, es mejor avanzar algo que nada. A continuación le dejamos algunas ideas:

Fijarse un objetivo claro y realista. Esto permite a una persona encontrar el objetivo financiero que desee conseguir. Marcarse un objetivo SMART (acrónimo en inglés de: específico, cuantificable, alcanzable, pertinente y con un plazo determinado) facilita que se cumplan estos objetivos. Por ejemplo, invertir 5.000 \$ en un plan de pensiones libre de impuestos. A partir de ahí, es posible trabajar a la inversa y estimar cómo cumplir su objetivo (por ejemplo, cuánto significaría esto al mes, configurar un ingreso directo recurrente, etc.).

Elaborar un presupuesto y respetarlo. Existen diferentes métodos para crear un presupuesto, pero uno de los más importantes es el del presupuesto de base cero. Este método consiste en enumerar todas las fuentes de ingresos mensuales, escribir los gastos mensuales e imputar cada euro de sus ingresos a una categoría de gastos. Si los gastos superan los ingresos, podrá decidir hacer ajustes, empezando por las categorías más discrecionales.

Invertir para el futuro. Elegir algunas inversiones específicas es fundamental



No salirse del camino

Trucos para establecer y mantener objetivos financieros

por CHRIS WHITE

para conseguir tener éxito a largo plazo, pero también es importante empezar temprano y beneficiarse del interés compuesto. Además, comprender las diferentes cuentas de inversión que se ofrecen en el mercado es fundamental para maximizar la eficacia fiscal y para utilizar, en la medida de lo posible, los límites de cotización.

La salud financiera puede adoptar diferentes formas, ya sea elaborar un presupuesto, perfeccionar sus inversiones o fijar un objetivo financiero alcanzable al que mirar con orgullo de manera retrospectiva a final de 2025. El año aun es joven y rebosa posibilidades. Decidir dónde enviar nuestro dinero antes que preguntarse dónde está puede marcar la diferencia de este 2025. ■

Debe realizar sus propias verificaciones antes de tomar cualquier decisión financiera. Este artículo se presenta a título de información general y puede que no se aplique a todas las provincias. El objetivo es informar al lector y animarle a reflexionar sobre sus finanzas. No debe utilizarse como sustituto de un asesoramiento profesional.



GRACIEUSETÉ DE CHRIS WHITE



Chris White es analista financiero colegiado y el analista principal de inversiones en 5i Research.

Crear un presupuesto

Para elaborar un presupuesto con el fin de alcanzar un objetivo financiero, se debe practicar el método 50/30/20. Este plan consiste en crear tres

secciones de presupuesto para nuestros ingresos: necesidades, deseos y ahorro. Es muy sencillo:

- Destinar el 50% de los ingresos a las necesidades (casa, servicios, alimentación).

- Destinar el 30% a gastos discrecionales (restaurantes, ocio).

- Guardar el 20% restante para ahorro, inversiones, fondos de emergencia y consolidación de deudas.—CW

PRUEBA NUESTRO
SIGUIENTE
NIVEL DE POTENCIA



DURACELL
WILLIAMS RACING
OFFICIAL PARTNER



by DENISE LEE

¿Quién quiere crear un entorno de trabajo comprensivo? Aunque algunos digan que sí, en ocasiones los líderes crean sin querer entornos de trabajo opuestos a sus objetivos. En lugar de usar trivialidades, demuestre que apoya a los miembros de su equipo mediante una comunicación empática. Al usar acciones y palabras con intención, podrá pasar de ser un líder competente a uno de éxito.

Cuando yo era gestora de proyectos junior, estaba acostumbrada al estilo de liderazgo de la vieja escuela, basado en órdenes y control. Los jefes ladraban las órdenes, manipulaban a los empleados y usaban cualquier medio que pensaran que iba a servir para que se hiciera el trabajo. Aunque la intimidación y las amenazas puedan conseguir resultados a corto plazo y obediencia a regañadientes, los líderes de éxito comprenden que tienen que utilizar un enfoque inspirador y motivador para mantener un entorno de trabajo positivo y efectivo para sus equipos.

Formar y reafirmar a los miembros del equipo

Todos, sin excepción, cometemos errores. Sin embargo, en lugar de avergonzarse o culpar a los empleados que cometen un error, los buenos líderes utilizan estos momentos como oportunidades de formación. Cuando se produzca un error o un malentendido, organice una sesión de formación privada con el miembro de su equipo. Además, utilice la situación para abordar cualquier otro problema que pueda estar afectando a su rendimiento. Por el contrario, cuando alguien muestre un rendimiento excelente, puede celebrarlo con el resto del equipo y alabarlo en la próxima evaluación de rendimiento del equipo.



© PORMEZZ / STOCK.ADOBE.COM

Liderar con empatía

Las personas hoy en día tienen más opciones y son más selectivas a la hora de decidir dónde o cómo quieren trabajar. Mantener a los empleados motivados y felices, promover un entorno que facilite las conversaciones honestas. Este proceso comienza con usted como líder.

Demuéstrele, no le cuente, a cada uno de los miembros del equipo el valor que aportan. Transforme las interacciones frías en colaboraciones cálidas y amables utilizando frases empáticas, como «parece que necesitas ayuda con esto, ¿qué puedo hacer?».

Dar a su equipo la libertad de fallar

Facilite a los empleados los recursos y apoyo que necesitan para tener éxito. Deles la libertad de explorar, aprender y cumplir con sus tareas sin microdirigirles. Si fallan, agende una reunión privada para hablar sobre lo que han aprendido, lo que hicieron bien y cómo mejorar su rendimiento en el futuro. ■

Liderar con amor

Cómo crear un entorno de trabajo positivo y de alto rendimiento

EMILY INSALLS PHOTOGRAPHY



Denise Lee es coach para empresarios. Escuche su programa *The Introverted Entrepreneur* cuando acceda a los podcasts.

¿Y usted?

¿Está listo para ser un líder que dirige con cariño? El camino hacia la compasión empieza en usted. Como líder, comprométase a invertir en

recursos como coaching privado o cursos que se centren en la introspección y mejoren sus habilidades de comunicación. Aunque al principio pueda parecer incómodo, el tiempo que pase

aprendiendo le ayudará a conectar con su equipo de una manera profunda y auténtica. La inversión se recuperará sola en términos de una mayor felicidad para usted y su equipo.—DL



Tommy Bahama®





Tommy Bahama®





Tommy Bahama®



No es ninguna sorpresa que las nuevas generaciones utilicen más la tecnología, pero los adultos de más de 50 años se han convertido también en adeptos muy rápidamente. Hoy en día, cerca del 78% de los canadienses de entre 50 y 64 años tiene un teléfono inteligente y un ordenador, y los resultados son comparables para las personas mayores de 65 años.

Aunque el nivel de posesión es relativamente alto, los usuarios de más edad tienen problemas con el uso de la tecnología. A continuación le dejamos algunos consejos que responden a preguntas sobre este tema.

Los aparatos son difíciles de romper

Tanto si se trata de un ordenador portátil como de un televisor inteligente, es muy difícil dañar estos aparatos, aunque muchas personas tengan este miedo.

Incluso los cambios accidentales se pueden rectificar accediendo a la sección Opciones de los ajustes y restableciendo lo que se tenía anteriormente (por ejemplo: actualizar la contraseña del Wifi en nuestro teléfono). En el peor de los casos, se puede reiniciar el aparato, con la cámara del iPhone, para volver a sus parámetros por defecto (normalmente en la sección Reinicio o Acerca de) y todo se arregla. Es necesario hacer una copia de los ficheros importantes. Los elementos eliminados por accidente se pueden recuperar de la papelería.

La ciberseguridad no tiene por qué ser abrumadora

A muchos usuarios de ordenadores les preocupa su seguridad y confidencialidad.



Las siguientes precauciones le ayudarán a permanecer seguro:

- No utilizar nunca la misma contraseña para todas sus actividades en línea. Las aplicaciones gratuitas de gestión de contraseñas pueden ser una buena opción.
- Configurar la autenticación multifactor para todas las cuentas que lo permitan. Necesitará una contraseña para conectarse, por ejemplo, a su cuenta del banco, pero se le enviará además un código de uso único a su teléfono móvil. Así podrá validar su identidad una vez más.
- Usar una red virtual privada preserve el anonimato y la confidencialidad contra las personas que intenten seguir las actividades en línea.
- No hacer nunca clic en ningún enlace ni archivo adjunto enviado por correo electrónico o SMS por una persona desconocida. Desconfíe cuando el mensaje diga que es necesario confirmar su identidad rápidamente. Ante la duda, contacte con la empresa que supuestamente le solicita la confirmación. ■

Angustias tecnológicas

Consejos para simplificar el uso de la tecnología

por MARC SALTZMAN



SEVAG SAGHERIAN



Marc Saltzman

es periodista tecnológico y presentador del podcast Tech It Out. En esta columna, M. Saltzman responde a preguntas seleccionadas de nuestros lectores.

¿Bloqueado?

Los siguientes consejos podrán serle de utilidad para aprender a usar la tecnología:

- El servicio de atención al

cliente y asistencia técnica suele estar incluido con la compra de aparatos tecnológicos, y no hay que tener miedo a usarlos.

- No hay nada mejor que obtener ayuda de una

persona que conozcamos.

- ¿Memoria visual? Escribir algunas palabras en YouTube a menudo permite encontrar un video explicativo ofreciendo una solución al problema.—MS

UN PACK COMPLETO PARA
TRATAR TODOS LOS SÍNTOMAS

- Menopausia día
- Menopausia noche
- Sofocos



Menopausia **TOTAL**
Complex

sanon



Un complemento alimenticio no debe sustituir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Siga las instrucciones de uso y no exceda la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños.



Dove Beauty Bar

El mejor cuidado de Dove



Incluso si usted es un usuario experimentado de smartphones, hay muchas probabilidades de que no esté sacándole el máximo partido a su dispositivo. Si es como la mayoría de los usuarios, se queda con lo que sabe en lugar de salir de su zona de confort. Los siguientes consejos pueden ayudarle a liberarse e intentar utilizar alguna de las funciones menos conocidas que puede encontrar en su dispositivo iPhone o Android.

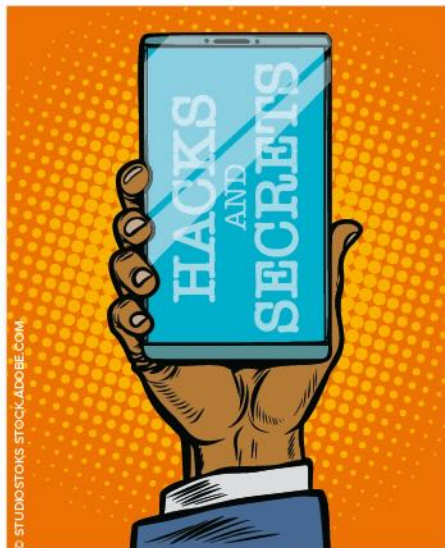
Secretos del iPhone.

Objetos perdidos. ¿No encuentra su teléfono en la oscuridad? Diga: «Oye, Siri, enciende el flash».

Hora de leer. ¿Quiere que le lean un artículo o un e-book? Sin problema. Active la opción Leer Pantalla en Ajustes. Seleccione «Accesibilidad», luego «Contenido leído» y después «Leer pantalla». Después de esto, en cualquier app en la que esté, deslice hacia abajo con dos dedos desde la parte superior de la pantalla del iPhone para que se le lean los contenidos de la pantalla.

Agitar y borrar. Al escribir en cualquier app, como Mensajes o Notas, puede agitar el iPhone para borrar lo que haya escrito. Esto es mucho más rápido que pulsar el botón de retroceder para borrar el texto que no desea. En caso de que esta función de agitar se active sin querer demasiado a menudo, desactívela en Ajustes accediendo a «Accesibilidad», luego «Tocar» y después desactive la opción «Agitar para deshacer».

Palmadita en la espalda. ¿Sabía que puede dar uno o dos toques en la parte trasera de su iPhone para llevar a cabo rápidamente una acción, como abrir la cámara o poner en silencio su teléfono durante una reunión? Puede configurar esto en Ajustes entrando en «Accesibilidad», luego «Tocar» y luego «Tocar atrás».



Trucos para Android

Tener apps abiertas en paralelo. ¿Le gustaría ver un programa de cocina mientras escribe la lista de la compra en el mismo momento? Deslice hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla de su Android y verá las apps abiertas recientemente a modo de carrusel. Presione y mantenga el pequeño círculo que aparece en la parte superior de la app que quiera abrir y seleccione «Abrir en modo pantalla dividida». A continuación seleccione otra app cerca de la parte inferior de su teléfono para verlas ambas en paralelo.

Acceder más rápido a Ajustes rápidos.

Quizá sepa que puede deslizar con un dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para acceder a algunos de los ajustes más populares, pero si lo hace con dos dedos podrá acceder a muchos más.

Una vez esté familiarizado con ellas, estas funciones menos conocidas harán que usar su smartphone sea una experiencia aún más poderosa. ■

Menú oculto

Acceda a funciones útiles, pero poco conocidas de su smartphone

por MARC SALTZMAN



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

Cada vez más inteligentes

Existen algunos accesorios inteligentes que todo el que tenga un smartphone debería tener: una funda y un protector de pantalla para cuando se le

caiga (no por si se le cae) el teléfono, y auriculares inalámbricos para escuchar música, podcasts y llamadas.

Si no le gusta llevar el portátil a una cafetería, a clase

o a un viaje de negocios, valore hacerse con un teclado Bluetooth portátil para enlazarlo a su teléfono para cuando tenga que escribir mucho texto, como un trabajo, un informe del colegio o emails largos.—MS

Conozca nuestra

Óptica



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

- Exámenes visuales gratuitos.
- Retinografía
- Lentes monofocales
- Monturas de primeras marcas
- Lentes progresivas de alta gama
- Gafas de sol de alta gama
- ¡Y mucho más!



Pida cita ya ☎ y @

Sevilla

955 426 669

costcosevilla.optica@
costco.es

Getafe

91 171 04 67

costco.getafe.optica@
costco.es

Las Rozas

91 330 48 18

costco.lasrozas.optica@
costco.es

Bilbao

94 413 67 80

costco.sestao.optica@
costco.es

Zaragoza

876 552 715

costco.zaragoza.optica@
costco.es

Conozca nuestro



Centro Auditivo



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

- Exámenes gratuitos.
- Última tecnología auditiva
- Demostraciones de productos
- Mantenimiento de dispositivo
- 180 días de prueba...
- Descubra nuestras marcas

Audífonos y accesorios

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

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



Pida cita ya ☎ y @

Sevilla
955 426 670
955 426 661
costco.sevilla.audio@
costco.es

Getafe
91 171 04 68
91 171 04 64
costco.getafe.audio@
costco.es

Las Rozas
91 360 77 01
costco.lasrozas.audio@
costco.es

Bilbao
94 413 67 81
94 413 19 50
costco.sestao.audio@
costco.es

Zaragoza
876 552 716
costco.zaragoza.audio@
costco.es

Más información en <https://www.costco.es/servicios/optica>



Cuidando de tu bebé y de futuras generaciones



-  Fabricadas con agua purificada y fibras vegetales ultra suaves
-  Clínicamente probadas para hidratar la piel
-  Aptas para pieles sensibles

Las toallitas de bebé Kirkland Signature están fabricadas con fibras suaves procedentes de árboles que crecen en bosques gestionados ecológicamente y transformados en materiales vegetales de una forma respetuosa

Orgullosamente fabricadas con



EXCLUSIVAMENTE PARA COSTCO WHOLESALE

Tencel® es una marca registrada de Lenzing AG



¿Un consejo para el cuidado de la piel?

Hemos preguntado a nuestros socios a través de las redes sociales de Costco.

¡Hay que utilizar también los productos de cuidado facial en el cuello y el pecho!

Crystal Trudeau

¡Protección solar, protección solar, protección solar!

Irma D Allaby-McLaughlin

¡Retirar siempre el maquillaje antes de acostarse!

Marion Webster

¡Hidratación, hidratación, hidratación!

Marie Diane Blackwell

Beber mucha agua.

Janice Joan

¡Usar FPS 50 todos los días!

Manon Sinclair

FPS, FPS, FPS.

Roxann Sullivan



Protéjase del sol

Según Canada.ca, algunos protectores solares contienen filtros UV químicos, filtros UV físicos o ambos. Da igual el tipo de protección solar que se elija, el uso de FPS tiene sendas ventajas para la salud, como ayudar a proteger la piel contra los daños del sol o prevenir el cáncer de piel y el envejecimiento prematuro.

A continuación le dejamos algunos consejos para ayudarle a empezar a utilizar protección solar. Siga estos pasos por la mañana:

1. Limpie la piel.
2. Utilice sérums según sus necesidades.
3. Hidrate la piel.
4. Aplique 5 ml de protección solar en la cara y el cuello, así como en todas las partes del cuerpo que no estén cubiertas.



www.pridaho.es

Complementos alimenticios pensados para ti.

Con una trayectoria de más de 20 años en el mercado y contando actualmente con un vademecum de más de 300 referencias, PridahoFarma ofrece una amplia gama de complementos alimenticios y cosmética natural cuyo fin es ofrecer la ayuda para alcanzar el bienestar y el cuidado de la salud de nuestros usuarios. Para ello nos esforzamos día a día en investigar, innovar y fabricar complementos alimenticios con las más estrictas y eficientes normas de calidad sin olvidar el compromiso medioambiental.

Nuestro objetivo.

"Nuestro objetivo se aproxima más a un compromiso. Ofrecer productos de calidad, cuidando minuciosamente todo el proceso desde su fabricación, materia prima e ingredientes, envases, transporte y puesta en venta a proveedores y clientes. Sin olvidar el compromiso con el cuidado del medioambiente utilizando envases pet 100 reciclables."



Fabricamos con calidad garantizada

Todos nuestros productos han sido fabricados bajo un estricto control de calidad y supervisión de todo el proceso de elaboración.



Comprometidos con nuestros consumidores

Escuchamos las opiniones y tenemos en cuenta las consideraciones de nuestros consumidores y usuarios para mejorar, avanzar y dar un servicio óptimo y con calidad.



Lo hacemos para ti.

Estamos en constante revisión y estudio del mercado para ofrecer productos actualizados, y desarrollando nuevas fórmulas que nos permitan aumentar, expandir y crecer, para llegar a más personas.



Además, somos **líderes en la fabricación de marcas privadas**, ofreciendo **soluciones personalizadas** para socios comerciales

Nuestros valores



Calidad y Seguridad: nuestros productos pasan por rigurosos controles de calidad para garantizar la seguridad y eficacia.

Investigación y Desarrollo: Nos comprometemos con la investigación científica para desarrollar productos innovadores que satisfagan las necesidades del mercado.

Flexibilidad y Personalización: Ofrecemos soluciones personalizadas para marcas privadas, adaptándonos a las necesidades específicas de cada cliente.

Compromiso con la Sostenibilidad: Nos esforzamos por minimizar nuestro impacto en el medio ambiente a través de prácticas de fabricación sostenibles.

Productos con:

compromiso con el consumidor.

**ausencia de
doble envasado**

**envases
reciclables**



**Etiquetado
facilmente legible.**

**Productos sin gluten,
veganos, sin azúcares
añadidos.**

Sostenibilidad

una apuesta hacia el futuro.



Energía renovable



**Transporte
sostenible**



**Certificaciones
medioambientales**



**Reducción de
residuos**



Educación



Productos



Innovación



Colaboraciones



Programas de



**Nos encontramos
en León (España)**

- Tradición + innovación
- Enfocados en tu bienestar
- +50 personas en el equipo
- Proceso óptimo.



AROUND THE WORLD

Nuestros productos de salud, reconocidos por su calidad en España, ahora están disponibles en todo el mundo. Esta expansión demuestra nuestro compromiso con la excelencia y la innovación. Estamos emocionados de trabajar con nuevos clientes internacionales para brindarles lo mejor en salud y bienestar.





Frenar el envejecimiento

Cómo incorporar el HIIT en su rutina

SUJA NATARAJAN

El ejercicio es más que una rutina, es la clave para una mejor salud y una vida más longeva. ¿Y si la intensidad del ejercicio pudiera ralentizar o incluso revertir los signos del envejecimiento?

Según un estudio publicado en 2017 en la revista *Cell Metabolism*, el ejercicio, sobre todo el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT), tiene un efecto importante sobre los cambios celulares relacionados con la reversión del envejecimiento. El HIIT ayuda a frenar el envejecimiento mediante el aumento de la capacidad de las células para producir más proteínas que nos suministran energía.

VO2 máx y longevidad gracias al HIIT

El HIIT es un tipo de entrenamiento cardiovascular que alterna intervalos de actividad de alta intensidad (normalmente entre 15 segundos y 4 minutos) y periodos cortos de descanso. Su objetivo es aumentar el ritmo cardíaco al 80% de

su capacidad, lo que favorece la pérdida de grasa, el fortalecimiento de los músculos y la resistencia y mejora importante de la salud cardiovascular.

Según un artículo publicado en 2018 en *Frontiers of Bioscience*, el ejercicio, como el HIIT, aumenta el VO2 máx (nivel máximo de oxígeno que el cuerpo puede utilizar durante el entrenamiento). Se trata de un indicador fundamental de las capacidades aeróbicas y un buen factor de predicción de la longevidad.

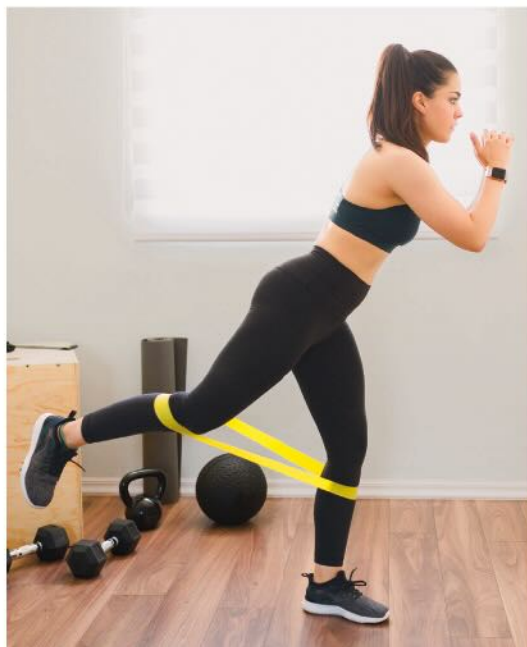
Al envejecer, los músculos se contraen y se debilitan a causa de una disminución de la cantidad y el grosor de las fibras. «El HIIT puede ayudar a frenar o incluso revertir este proceso»,

afirma el Dr. John Hinson, especialista en medicina deportiva y ortopédica en el Palm Beach Orthopedic Institute de Florida.

Ventajas clave

El HIIT tiene múltiples ventajas, entre ellas la mejora de la salud cardiovascular, metabólica y mental. «El HIIT puede aumentar rápidamente la capacidad cardiovascular, lo que puede mejorar la calidad de vida y la longevidad», cuenta el Dr. Sean Swearingen, cardiólogo en el Rush University Medical Center de Illinois.

Un estudio de 2024 publicado en *Aging and Disease* reveló que el HIIT mejora las funciones del hipocampo,



HIIT PARA PRINCIPIANTES

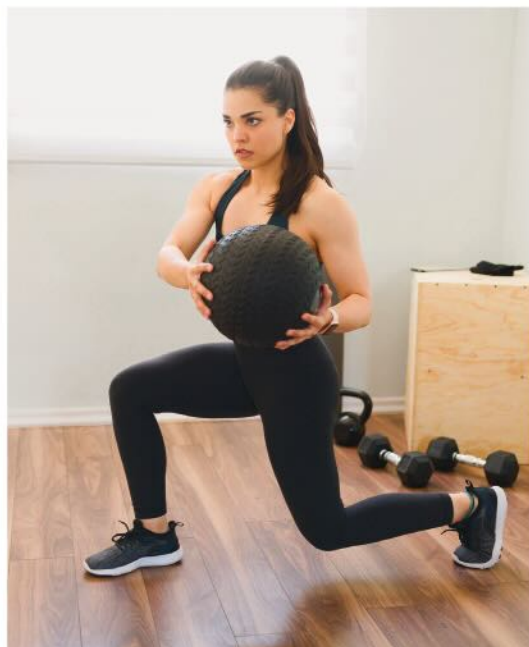
Según April Gatlin, se debe hacer cada ejercicio durante 30 segundos seguido de un descanso de 30 segundos y repetir el circuito tres veces (descansar un minuto entre cada ejercicio).—SN

SENTADILLAS CON SALTO

Colocar los pies a la anchura de los hombros, hacer una sentadilla y dar un salto.

FLEXIONES

Bajar el pecho al suelo y empujarse hacia arriba, con las manos en línea con los hombros. Modificar según las necesidades.



A GAUCHE : © ANTONODIAZ, CI-DESSOUS : © SUDOWOODO / STOCK.ADOBE.COM

responsables de la memoria y el aprendizaje, hasta 5 años. Por tanto, también beneficia al sistema nervioso al disminuir el riesgo de padecer demencia, según el Dr. Hinson.

Rachel MacPherson, entrenadora personal certificada y nutricionista en Nouvelle-Écosse, explica que el HIIT ayuda a mejorar la capacidad de hacer ejercicio, la resistencia, el metabolismo y la composición del cuerpo. Se puede combinar con entrenamientos de fuerza o de resistencia como pesas o flexiones. Combinar el HIIT con un entrenamiento de fuerza fortalece los músculos y mejora la fuerza. Combinar el HIIT con un entrenamiento de resis-

tencia permite mejorar nuestra condición física general, la estabilidad y el rendimiento atlético.

Para empezar

El HIIT se puede hacer en casa o en un gimnasio con un entrenador. El uso de equipo como cintas de correr, bicicletas, máquinas de remo, mancuernas o gomas elásticas pueden maximizar la eficacia del HIIT. Lo ideal es incorporar varios ejercicios físicos, ya que puede ser desmotivante hacer solo HIIT. «Mucha gente tiende a abandonar la rutina de HIIT por la sobrecarga y la larga recuperación», añade MacPherson.

Preste atención

«El HIIT se debe abordar con prudencia y se debe comenzar con ejercicios regulares e ir progresando con actividades suaves y moderadas continuas», afirma Swearingen.

Los principiantes se sentirán doloridos tras la primera sesión. Hay que dejar que el cuerpo descanse. Según Gatlin, entrenador y socio de Costco en Illinois, los entrenamientos se vuelven más fáciles a medida que el cuerpo se vuelve más fuerte. Hay que hacer un descanso de entre 10 segundos y un minuto (o más, dependiendo de la condición física y la intensidad) entre cada intervalo. Se deben hacer entre dos y tres entrenamientos HIIT a la semana, alternándolo con yoga, pilates o natación, y dejar al menos 48 horas de descanso entre cada HIIT. Según MacPherson, hay que esperar a que el ritmo cardíaco se estabilice antes del siguiente intervalo, para evitar deficiencias y un bajo rendimiento.

Si bien el HIIT puede revertir los cambios celulares relacionados con el envejecimiento, una actividad moderada-intensa combinada con ejercicios de fuerza favorece una vida más larga y sana. ■

Suja Natarajan es redactora en Virginia.



ESCALADOR

En posición de flexión, acercar las rodillas a los hombros de manera alterna.



PLANCHA

Aguantar en posición de plancha sobre las manos o antebrazos, manteniendo el cuerpo recto.



ELEVACIÓN DE RODILLAS

Correr en el sitio elevando las rodillas lo más alto posible.



BURPEES

Comenzar de pie, hacer una sentadilla, pasar a plancha, recoger los pies y dar un salto para ponerse de nuevo de pie.

WEIDER®
SPORTS & SPECIALTY NUTRITION
SINCE 1936

IRRESISTIBLES Y DELICIOSAS

Con 22g de proteína



Proteína y energía para llevar

100% Vegana



Sin aceite de palma



Mimosin

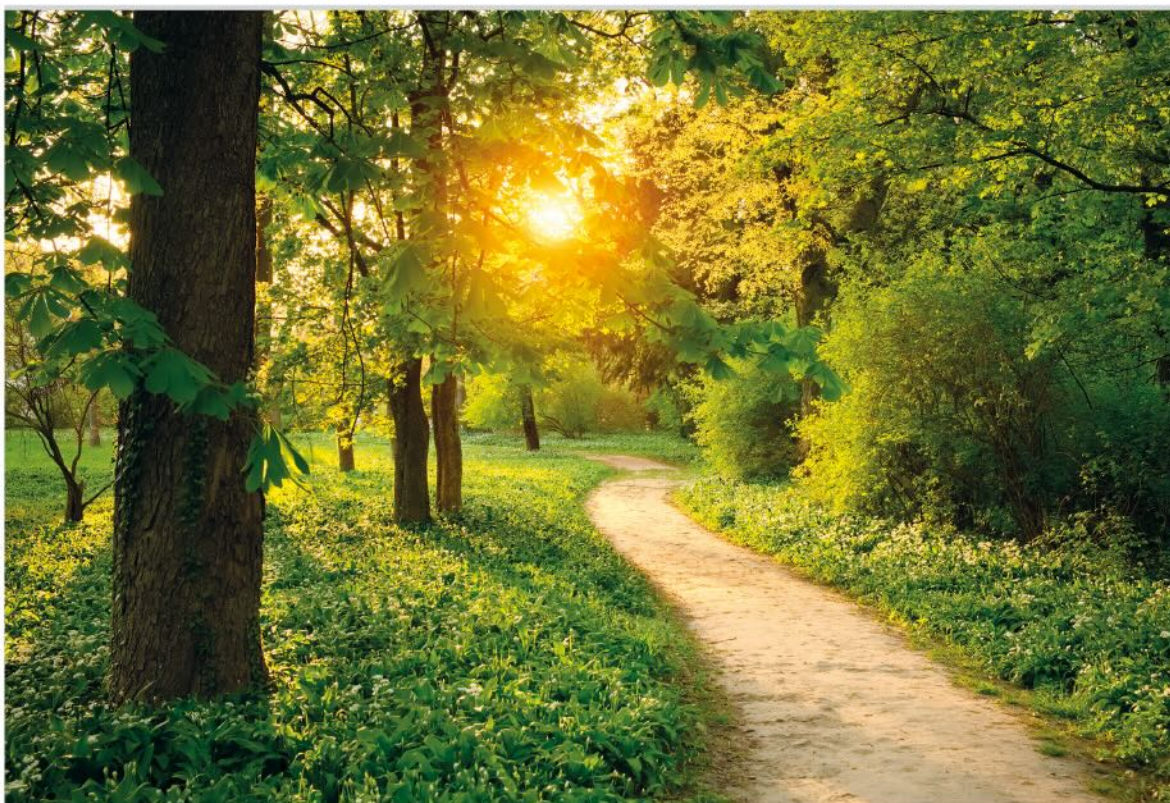
*Descubre una explosión de frescor
sin límites*



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

FAIRY ES AHORRO





A GAUCHE : © CREATURART / STOCK.ADOBE.COM; À DROITE : © CHRIS RUSNAK

Cómo relajarse

Cinco estrategias poco habituales para favorecer la calma, la paz y el bienestar

POR JOSEPH ARANGIO



RYAN HULVAT

Joseph Arangio, es especialista en fuerza y entrenamiento y cofundador de Arangio.com, un programa de longevidad que ayuda a las personas de más de 40 años a sentirse más ágiles, fuertes y jóvenes.



El incesante bullicio de la rutina diaria a menudo dificulta la capacidad de estar en silencio y reflexionar, pero poder concentrarnos plenamente en el momento presente es una ventaja que todos podemos desarrollar. «En un mundo repleto de factores de estrés, establecer una práctica de consciencia plena se antoja fundamental para nuestro bienestar», afirma Nancy Deaton, directora del centro de spa The Lodge at Woodloch, en el noreste de Pensilvania.

Buena noticia: aplicar técnicas de gestión del estrés no convencionales, pero eficaces, puede hacer que hasta los más escépticos desarrollen una práctica consciente.

Técnicas de respiración

Una respiración controlada y consciente es un punto de partida accesible para la consciencia plena. Un análisis llevado a cabo por la revista *Brain Sciences* ha revelado que las respiraciones profundas reducen las hormonas del estrés y favorecen la relajación.

Hora de practicar: siéntese con una postura cómoda, en el sofá en una silla, y cierre los ojos. Inspire por la nariz y cuente hasta cuatro, retenga el aire cuatro segundos, expire en cuatro segundos y aguante otros cuatro segundos. Repita durante 10 minutos cada día.

Silvoterapia

¿Tiene dificultad para estar quieto?



Los paseos meditativos ofrecen una solución dinámica. La práctica japonesa del shinrin-yoku (o silvoterapia) está hecha para usted. Una investigación publicada en *Environmental Health y Preventive Medicine* sugiere que dos horas de caminata en un parque lleno de árboles aumenta el nivel de serotonina y mejora el humor.

Hora de practicar: pasee por alguna arboleda que tenga cerca y concéntrese en la sensación de cada paso, en el movimiento de su cuerpo y en su respiración. Al caminar, deje que su mente vuele y admire los paisajes, los sonidos y los olores. «La silvoterapia no solo ayuda a crear vínculos con la naturaleza, también reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés), favoreciendo así la sensación de calma», cuenta Deaton. Práctiquelo 30 minutos, cuatro veces por semana.

Alimentación consciente

Transforme su relación con la comida mediante la alimentación reflexiva. Un artículo científico publicado recientemente en *Nutrition Research Reviews* ha revelado que las técnicas de alimentación consciente pueden transformar los malos hábitos y los comportamientos relacionados con la obesidad. Los investigadores señalan que una consciencia plena ayuda a limitar la alimentación excesiva y los atracones emocionales.

Hora de practicar: pruebe a practicar una alimentación consciente en cada comida con el fin de inculcar un sentimiento de apreciación del momento presente. Evite las distracciones y permita que sus sentidos disfruten plenamente de lo que está en el plato masticando lentamente, saboreando

cada bocado y llevando su atención a los sabores, texturas y aromas.

Desintoxicación digital

Según las investigaciones publicadas en la *Public Health Review*, la dependencia a los teléfonos inteligentes es el origen de los problemas de sueño, depresión y ansiedad en los estudiantes universitarios. El estudio subraya el impacto negativo que tiene para la salud mental el uso excesivo de los teléfonos inteligentes y destaca la importancia de un uso consciente.

Hora de practicar: elija un día de la semana para desconectarse de cualquier aparato con pantalla. Haga actividades básicas, como leer un libro físico, dar un paseo por la naturaleza o disfrutar de interacciones con otras personas.

Expresar gratitud

Un estudio publicado en 2021 por la *Journal of Applied Psychology* reveló que las personas agradecidas tienen mucha más voluntad de ayudar. Esto coincide con un antiguo estudio que sugería que la gratitud puede mejorar el bienestar físico y mental y reducir la agresividad.

Hora de practicar: apunte tres cosas por las que está agradecido. Sea preciso y reflexione sobre los aspectos positivos de la vida. Es suficiente con cinco minutos diarios, por ejemplo mientras se toma el café por la mañana.

Integrar estas prácticas de consciencia plena puede tener importantes beneficios para su bienestar general. Su importancia reside en su capacidad para reducir el estrés, favorecer la lucidez y mantener un vínculo profundo con nuestro entorno. ■



© ONYXPRJ/IRINA / STOCK.ADOBE.COM

PÁSESE AL ZEN

Transforme su próxima visita a Costco en una experiencia apasionante. Según un estudio de 2021 en *Psychophysiology*, las estrategias cotidianas de consciencia plena pueden reducir temporalmente la reacción natural de fuga o lucha del cuerpo. Los investigadores han constatado que los procedimientos basados en la consciencia plena, como las respiraciones profundas y la relajación muscular progresiva, disminuyen el estrés durante las tareas cotidianas. Hay que ignorar el teléfono y disfrutar del momento presente en los pasillos. Hay que prestar especial atención a las texturas, colores y olores de los productos, dejando que el movimiento rítmico del carrito guíe nuestra meditación.—JA



¿te preocupa tu piel y cabello?

¡no te preocupes! tu colágeno favorito, ahora enriquecido con Biotina!



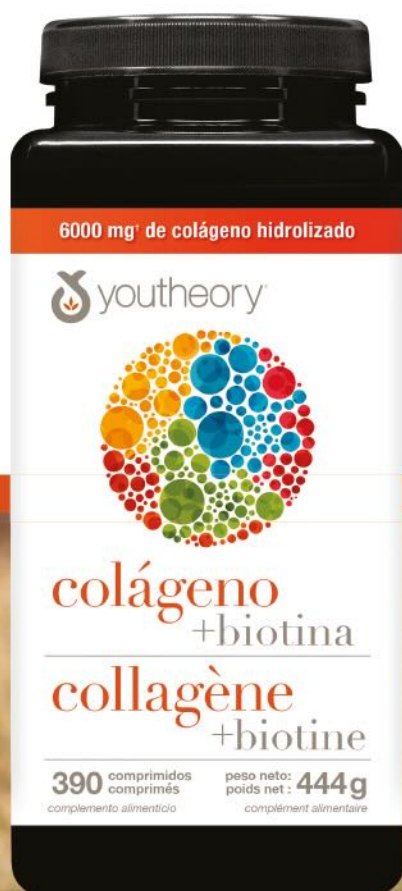
6000 mg
de colágeno
hidrolizado



3000 µg
de Biotina



más del 100%
de la vitamina C diaria
que tu cuerpo necesita



¡nuevo!

¡De vuelta
en stock!



1 SUPLEMENTO = 3 ACCIONES

¡Jamieson Omega 3 Mini es más fácil de tragar, no deja sabor a pescado y cuida la salud de tu cerebro, corazón y ojos!

Y AÚN HAY MÁS:

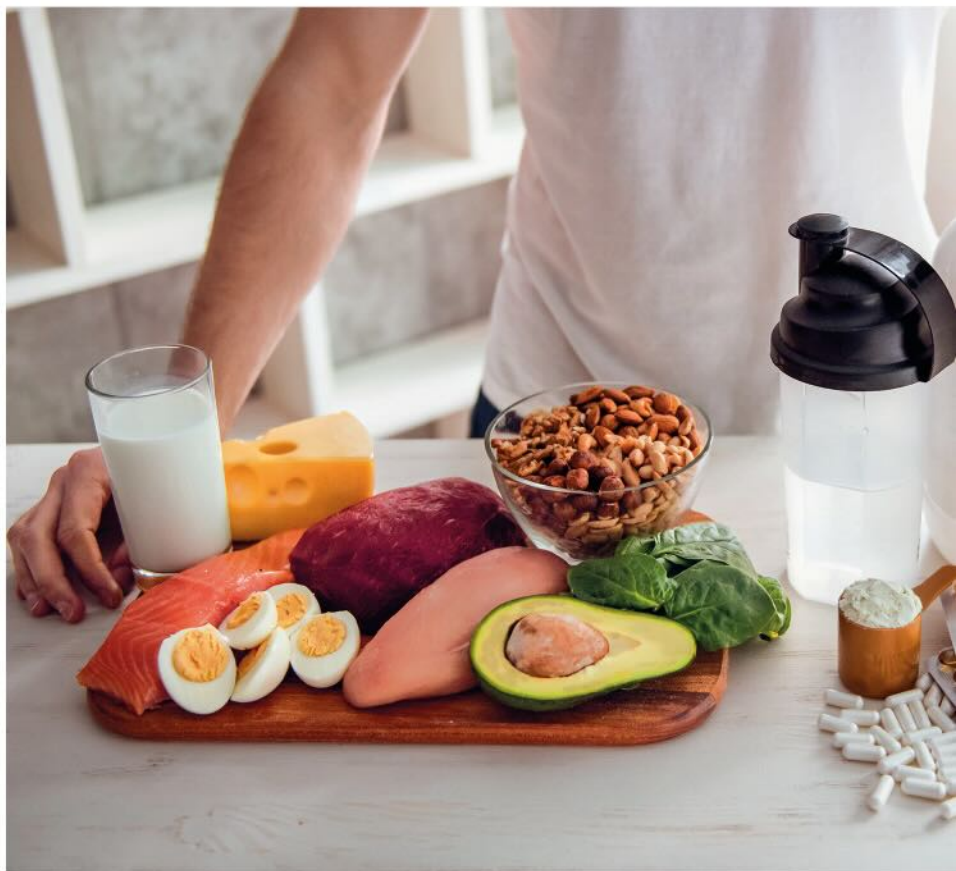
- Libre de metales pesados, PCB, dioxinas, mercurio y plomo
- Sin OGM, sin almidón, gluten, lactosa, colores ni sabores artificiales



Echándole gasolina al fuego

Cómo mejorar el rendimiento deportivo a través de la nutrición

Por RACHEL HALLIWELL



Cualquiera que practique ejercicio con regularidad, ya sea entrenando de forma individual o participando en deportes de equipo, puede mejorar su rendimiento y ayudar a la recuperación poniendo el combustible correcto en su cuerpo en el momento adecuado.

El esfuerzo físico hace que los músculos se contraigan, mientras que la respiración, la frecuencia cardíaca y los sistemas metabólicos tienen que trabajar mucho más. Los productos de nutrición adecuados pueden contribuir a estos procesos del cuerpo y le ayudan a conseguir sus objetivos de ejercicio a largo plazo.

Cómo ayudan

La nutrición deportiva presta apoyo al cuerpo en tres áreas principales: facilitando energía y ayudando a la hidratación y la recuperación. Los suplementos energéticos pueden ayudar a aumentar la resistencia a la fatiga, permitiéndole hacer ejercicio más intenso y durante más tiempo. Los polvos de proteína y creatina ayudan al cuerpo a construir y reparar músculo. Los productos de rehidratación son una forma fantástica

de reemplazar los electrolitos perdidos a través del sudor, lo cual es algo que no se consigue solo con agua.

La socia de Costco Elle Kelly es una dietista deportiva afincada en Londres y afirma que ha visto cómo esta categoría ha evolucionado de forma drástica en los últimos años gracias a una mayor investigación. «Ha explotado en la última década», afirma Kelly. «Productos como la creatina, los suplementos de omega-3 y los polvos de proteína no se habían investigado demasiado, y ahora hay bases científicas que respaldan que pueden ayudar a las personas a mejorar su rendimiento».

Conozca su nutrición

Entonces, ¿qué debería tomar y cuándo? Le interesará saber que hay una ventana sorprendentemente amplia durante la cual los productos de creatina y proteínas, que ayudan a la recuperación, son efectivos.

«La creatina ayuda a recuperar el glicógeno, la principal fuente de energía almacenada del cuerpo, y no hay un momento fijo para tomarlo», cuenta Kelly. «Esto se debe a que se trata de un suple-



© GEORGERUDY / STOCK.ADOBECOM

mento, no de una solución instantánea, y lo que hace que funcione es que se tome todos los días».

Los productos de proteína ayudan a acelerar la reparación muscular tras el ejercicio, suavizando las agujetas y mejorando la fuerza. Kelly afirma que la proteína es un macronutriente que, a diferencia de los hidratos y las grasas, nuestro cuerpo no puede almacenar. «Después de hacer ejercicio, el índice de síntesis de proteína del músculo, que es el proceso cuando se genera nueva masa muscular y se reparan los músculos, permanece elevado durante hasta 24 horas», explica.

Esto significa que tomar proteínas después de hacer ejercicio es importante. Sin embargo, según Kelly «también es importante tomarla en intervalos regulares durante el día, lo que hace que los productos como los batidos de proteína u otros tipos de productos de proteína sean muy útiles como snack fuera del entrenamiento».

Se sabe que la deshidratación afecta negativamente al rendimiento, lo que hace que las ayudas a la reposición de electrolitos sean de utilidad si se entrena en condiciones intensas, como por ejemplo cuando hace

calor, cuando hay humedad o si está sudando mucho.

Los alimentos como combustible

Mientras tanto, el cuerpo utiliza los carbohidratos a modo de combustible. Para una buena salud general, debemos comer alimentos integrales, que son carbohidratos complejos que se descomponen lentamente y liberan energía de una forma constante durante el día. Pero cuanto más cerca esté de hacer ejercicio, más simple deberán ser los hidratos que tome, por lo que cuanto más azúcar, mejor», indica Kelly. «De esta forma el cuerpo los puede desintegrar rápidamente y acceder a la energía con mayor facilidad».

Los productos que se toman antes de hacer ejercicio contienen normalmente azúcar y cafeína, que aportan una liberación rápida de energía en forma de polvos, pastillas de cafeína, barras y bebidas energéticas. Kelly aconseja tomar suplementos de cafeína unos 30 minutos antes de hacer ejercicio.

También dice que para conseguir todo lo que se espera de los suplementos deportivos, es fundamental cuidar también la salud general. «Tiene que cuidar también de todo lo demás», explica. «Cuanto mejor cuide de los demás pilares de una buena salud, entre lo que se incluye el sueño y la nutrición, mayores posibilidades tendrá de que los suplementos deportivos le ayuden a mejorar su rendimiento». ■

Rachel Halliwell es una escritora freelance afincada en Cheshire.

Cuidado con las carencias

Tiene sentido que lo primero a la hora de enfocar la nutrición deportiva sea la comida. Sin embargo, expertos en nutrición como Elle Kelly están de acuerdo que los suplementos de alta calidad y que han sido objeto de sendos estudios pueden ayudar a suplir las carencias. Los vegetarianos y los veganos son especialmente proclives a beneficiarse del uso de productos de creatina, porque tienen menos reservas de ella en sus músculos por el hecho de no comer carne. Los suplementos de Omega 3 permiten a los que incluyen poco o nada de pescado en su dieta acceder a estos importantes ácidos grasos. Asimismo, cualquiera que normalmente vaya del gimnasio a la oficina puede tomarse un batido de proteínas formulado científicamente y sabrá que está obteniendo los importantes nutrientes que necesita después de hacer ejercicio.—RH

IMAGEN INFERIOR: © AFRICA STUDIO / STOCK.ADOBECOM



Bigger picture

Los compradores de Costco abogan por la sostenibilidad en productos y envases

por DAN JONES



Normalmente, las páginas de *Connection* incluyen artículos sobre los esfuerzos que Costco y sus proveedores hacen de cara a sus objetivos y prácticas de sostenibilidad.

Todo esto forma parte de honrar el compromiso con la sostenibilidad de Costco, que reconoce que para que Costco prospere, el mundo debe prosperar. El compromiso también reconoce un enfoque en aspectos «relacionados con nuestro negocio y dónde podemos contribuir a generar un impacto positivo real y basado en resultados». (Para más información, visite

costco.co.uk y haga clic en «Compromiso de sostenibilidad» en la parte inferior de la página).

Los equipos de compra de Costco apoyan estos objetivos a la hora de seleccionar productos para los socios. Sus preguntas no solo se basan en la calidad de los productos, sino en aspectos como si se ha obtenido de manera responsable, respetando a las personas y la tierra detrás del producto; si se puede mejorar el envase, reduciendo el plástico y utilizando materiales reciclables; si el producto es energéticamente eficiente; y mucho más. Aquí van algunos ejemplos.



Decisiones correctas

«La clave está en los pequeños detalles» nos dice Mandie Ratcliffe, comprador del quiosco y eventos especiales de Costco. «Muchas personas tienen que trabajar juntas para que esto funcione».

Por ejemplo, el comprador de hardware Shereef Ismail valora el impacto que los productos y las cajas pueden tener para el medioambiente en las fases tempranas de las negociaciones con los proveedores.

«Pregunto: ¿qué hace el producto, cómo de sostenible es y cómo está empaquetado?», afirma. «Queremos asegurarnos de que el embalaje haga su

trabajo y de que sea resistente y duradero, pero también sostenible».

Los proveedores normalmente tienen sus propios objetivos de sostenibilidad, apunta Ismail, y a veces compradores y proveedores combinan su conocimiento para hacer cambios a los productos o a los envases juntos.

La compradora de productos para el hogar Alison Owen trabajó hace poco con un proveedor de tijeras de cocina para mejorar el material del envase.

«Pasó de estar empaquetado en una cápsula a una caja sin plástico», cuenta.

El comprador de pequeños electrodomésticos Daniel Cook afirma que la

comunicación con los proveedores es fundamental. «Siempre hacemos preguntas en la fase de desarrollo», declara. «Somos muy conscientes de nuestros objetivos de sostenibilidad y presionamos a nuestros proveedores».

Cook añade que se evalúa la sostenibilidad de los productos potenciales antes de cerrar la compra. «Tenemos que tener una respuesta sobre cómo ha mejorado con respecto a la versión anterior», afirma. «¿Se han reducido los plásticos, se utiliza cartón, cabe en un espacio más pequeño, lo podemos enviar de una manera más eficiente?».

Empiece en casa

Ahorrar energía es bueno para el medioambiente y para el bolsillo. Por ejemplo, Ratcliffe asegura que los esfuerzos para hacer que su hogar sea más eficiente energéticamente pueden ayudarlo a reducir los gastos y a disminuir las emisiones de carbono al mismo tiempo.

«Las alternativas a la calefacción central y los productos como las mantas eléctricas ayudan a nuestros socios a ahorrar dinero reduciendo el importe de las facturas», añade.

Ser conscientes en nuestros hábitos diarios importa, añade David Cowell, responsable de cumplimiento de sostenibilidad medioambiental de Costco para Reino Unido y Europa. «Algo que siempre digo es que no podemos controlar el coste de la electricidad o el agua, pero podemos controlar cuándo apagamos las cosas».

Pequeños grandes cambios

Ismail ayudó a introducir las baterías recargables en su departamento. «Nos alegra ofrecer otra opción para nuestros socios», dice, añadiendo que también obtuvo un felpudo hecho de goma reciclada de neumáticos de un coche y botellas de agua.

Owen afirma que los productos como las jarras de agua y las botellas térmicas ayudan a reducir los plásticos de un solo uso.

Al fin y al cabo, como dice Ismail, está en nuestras manos marcar la diferencia. «A todos nos interesa hoy en día hacer lo correcto». ■



HYGROCOTTON® TOWELS





En Costco, nuestro objetivo es ofrecer siempre alimentos de la máxima calidad al mejor precio posible. Las marcas pueden variar en función de la región, pero la calidad, la frescura y el valor se mantienen. ¡Venga a ver lo que hay sobre la mesa!



Minitartaletas crujientes de frambuesa y arándanos

Driscoll's®

Crumble

90 g copos de avena
52 g azúcar moreno
2 cucharadas de harina común
1/2 cucharadita de jengibre molido
5 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente y cortada en piezas pequeñas

Relleno

350 g frambuesas Driscoll's
150 g arándanos
150 g azúcar en polvo
34 g harina común
1/4 cucharadita de sal fina

Precaliente el horno a 190° C o nivel 5 en caso de hornos de gas.

Desenrolle las hojas de masa en una superficie ligeramente enharinada. Corte círculos de 10-12 cm. Vuelva a enrollar el sobrante de masa según necesite. Utilice un molde antiadherente para magdalenas de 12 piezas (o una fuente ligeramente engrasada si es necesario). Coloque un círculo en cada hueco del molde para magdalenas, presionando la masa hacia abajo con los dedos. Refrigérela hasta que esté listo para rellenarlo.

Prepare el crumble: en un bol grande, mezcle la avena, el azúcar moreno, la harina y el jengibre. Añada mantequilla y mézclela con los ingredientes secos con los dedos hasta que quede una mezcla grumosa. Refrigérela hasta que vaya a usarlo.

Prepare el relleno: en un bol grande, mezcle las frambuesas, los arándanos, el azúcar en polvo, la harina y la sal hasta que las frambuesas empiecen a soltar jugo y la mezcla quede uniforme. Eche con una cuchara un poco de la

mezcla de frambuesa en las bases enfriadas previamente. Eche el crumble encima.

Hornee las tartaletas durante 22-25 minutos, o hasta que el relleno burbujee y la masa esté dorada. Déjelas enfriar en el molde hasta que la masa esté lo suficientemente fría para sacar las tartaletas. Si es necesario, pase un cuchillo fino alrededor de las tartaletas antes de sacarlas del molde.

Salen 12 porciones.

Driscoll's
Only the Finest Berries™



Gourmia®

Freidora de aire digital

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

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

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

Alitas de pollo

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

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

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

Elaboración:

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





rebanada estilo
artesano



MÁS QUE PAN
UNA EXPERIENCIA





TONO BALAGUER ©123RF

Tacos al pastor (☉ - 40' + marinado | 8 - 6)

1 kg de cinta de lomo adobada Saboremsa
6 Tortillas Mission
4 chiles guajillo, sin semillas
2 chiles anchos, sin semillas
1 chile chipotle en adobo, opcional
1 trocito de cebolla
3/4 taza jugo de piña
1 cucharada de vinagre de manzana
3 dientes de ajo
2 clavos de olor
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de orégano molido
Sal y pimienta al gusto

Retire el rabito y las semillas de los chiles. Cocine los chiles y cebolla en agua hirviendo durante 5 minutos.

Retire del agua hirviendo y agregue los chiles a la licuadora junto con el vinagre, ajo, comino, orégano, clavos, jugo de piña, sal y pimienta.

Si lo prefiere picante, agregue chile chipotle adobado al gusto.

Tape la carne, cubra el recipiente y marine de 3 a 4 horas en el refrigerador.

Pasado el tiempo separe la carne del adobo y cocine en una sartén o parrilla hasta que esté bien cocido.

La carne quedará sabrosa, suave y jugosa. Sírvalo sobre las tortillas calientes y acompañelos con su guarnición favorita.



INSPIRED
BY
FLAVOR®

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

®/™ son marcas comerciales de Mastronardi Produce Limited. © 2025 Mastronardi Produce Limited.

Reservados todos los derechos.



GOURMET
MEDLEY™
TOMATES
SABOR
colorido



Mastronardi™

Descubre recetas
deliciosas aquí



Color y sabor en cada bocado, disfruta del Pimentón La Chinata en tus BBQ.

Pascual
Dar lo mejor

**DAR LO
MEJOR**





#8564559 La Explanada Selección Gourmet de Aceitunas rellenas

La Explanada: 6 sabores, infinitas combinaciones

Conozca el nuevo aperitivo de La Explanada, la combinación aceitunas con diferentes sabores que le sorprenderá

por ACEITUNAS CAZORLA

La nueva caja de 6 sabores de La Explanada no es solo un producto, sino una invitación a descubrir lo mejor de la tradición mediterránea con un toque de creatividad y sofisticación. Cada aceituna está cuidadosamente seleccionada y elaborada para ofrecer una experiencia sensorial única desde el primer bocado.

6 sabores para todos los gustos

Desde la intensidad de las aceitunas rellenas de anchoa hasta la sofisticación de las rellenas de trufa, cada variedad despierta las papilas gustativas con una sinfonía de sabores únicos. Las combinaciones más exóticas, como el cóctel o las aceitunas rellenas de jalapeño, ofrecen una experiencia sensorial vibrante e inigualable.

Una caja con un diseño sofisticado

La elegante caja de La Explanada no solo contiene estas delicias, sino que también incorpora un código QR para descubrir maridajes perfectos. Cada degustación se transforma en un momento especial, ideal para compartir o como protagonista en celebraciones, porque La Explanada redefine el aperitivo, convirtiéndolo en una experiencia gourmet.

Explore los sabores de La Explanada:

- Aceitunas rellenas de anchoa: La esencia del Mediterráneo en cada bocado, perfectas para acompañar vinos blancos frescos o cervezas ligeras.
- Aceitunas rellenas de trufa: Un lujo que marida con vino tinto o quesos curados.
- Aceitunas rellenas de jalapeño: Un sabor picante y

atrevido, ideal con carnes a la parrilla o un buen Margarita.

- Aceitunas rellenas de naranja: Frescas y afrutadas, combinan con vermut, ron añejo o ensaladas.

- Aceitunas rellenas de queso azul: La cremosidad del queso azul se fusiona con la aceituna para maridar con vinos tintos robustos o frutos secos.

- Cóctel de aceitunas y encurtidos: Un toque cítrico y especiado, perfecto con carnes a la brasa o sushi.

Tradición e innovación en cada bocado

Con más de seis décadas de excelencia, La Explanada fusiona el arte ancestral del Mediterráneo con las innovaciones más actuales. Su compromiso con la calidad y la sostenibilidad se refleja en envases reciclables y sistemas de producción respetuosos con el medio ambiente. ■

Opiniones que respaldan la experiencia

“Cada sabor es una aventura diferente”, asegura un cliente habitual de Costco. “La presentación, la calidad y las combinaciones hacen que sean imprescindibles para cualquier ocasión especial”. Descubra las infinitas posibilidades de los 6 sabores de La Explanada y convierte tus aperitivos en momentos inolvidables. Encuentra esta propuesta exclusiva en tu tienda Costco más cercana y deja que el Mediterráneo conquiste tus sentidos».

COSTCO CONNECTION

En las tiendas Costco la selección gourmet de aceitunas de La Explanada



Sunkist®

Refrescantes, dulces y jugosas, las Naranjas Navel están llenas de sabor y vitamina C. Son ideales como snack, o en cualquier bebida o comida para añadir una explosión extra de sabor.



Tacos de Pescado con Salsa de Naranja Navel



PRUÉBALAS TAMBIÉN EN:



Ensaladas





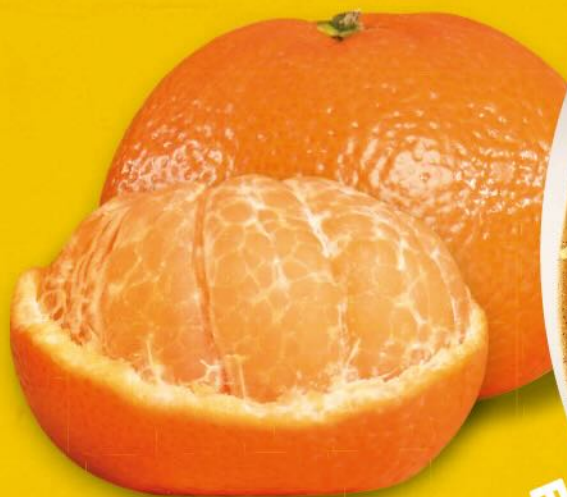
Cócteles



Postres

* Una naranja Navel mediana (ración de 154 g) contiene 78 mg de vitamina C, es decir, el 90 % de su valor diario.





Ensalada de Pollo con Mandarinas

Llenas de jugo y gran sabor, su alto contenido en vitamina C las convierte en un gran complemento para un estilo de vida saludable. Solo tienes que pelarlas y comerlas o añadirles a tus recetas favoritas.

* Dos mandarinas (ración de 148 g) contienen 72 mg de vitamina C, es decir, el 80 % de su valor diario.

PRUÉBALAS TAMBIÉN EN:



Sopa



Zumos



Ensaladas

¡ENCUENTRA TUS CÍTRICOS FAVORITOS
EN TU COSTCO MÁS CERCANO!

SUNKIST ES UNA MARCA COMERCIAL DE SUNKIST GROWERS INC., EE. UU. © 2025.
PRODUCTO DE ESTADOS UNIDOS Y ESPAÑA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

REVITALIZA TUS DÍAS



SIENTE EL
EFECTO

ZING

**COME SANO
COME FRESCO**

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

Zespri™
KIWIFRUIT

LAS PEQUEÑAS ELECCIONES DIARIAS QUE TRANSFORMAN TU **SALUD Y BIENESTAR**

Cada día tomamos cientos de decisiones que afectan nuestra salud y bienestar. Desde qué comemos hasta cómo nos movemos, cada pequeña elección suma y tiene un impacto en nuestro cuerpo y mente. Adoptar hábitos saludables de manera consciente puede marcar una gran diferencia a largo plazo.

Uno de los pilares fundamentales para sentirnos bien es la alimentación. Elegir alimentos frescos y naturales nos proporciona los nutrientes esenciales para el funcionamiento

óptimo del organismo. Incluir en la dieta el kiwi Zespri™ SunGold™ puede ser una excelente opción, ya que es una fuente rica en vitamina C, lo que fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción del hierro. Su dulzura natural y jugosidad lo hacen una alternativa deliciosa y refrescante, además de ser una gran fuente de fibra, que favorece la digestión y contribuye a la salud intestinal. Su alto contenido en antioxidantes protege las células del daño causado por los radicales libres, promoviendo un bienestar general.

PEQUEÑAS ELECCIONES, GRANDES CAMBIOS CON KIWIS ZESPRI™



TORRIJA CON KIWIS ZESPRI™ SUNGOLD™ EN ALMÍBAR DE CÍTRICOS Y CANELA

INGREDIENTES

Torrija

- 500 ml de leche de vaca entera
- 1/3 de cáscara de limón
- 1/3 de cáscara de naranja
- 1/2 palo de canela
- 160 g de leche condensada
- 1/2 barra de pan brioche
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Azúcar
- Canela molida

Kiwis

- 2 kiwis Zespri™ SunGold™
- 100 g de agua mineral
- 100 g de azúcar
- 1 cáscara de lima
- 1/3 de palo de canela

ELABORACIÓN

1. Infundonar la leche junto a las cáscaras de los cítricos y la canela a 80 °C durante 10 minutos en una cazuela tapada, añadir la leche condensada y dejar enfriar. Colar y reservar.
2. Rebanar el pan y empapar dentro de una bandeja profunda con la leche infusionada. Dar la vuelta a cada rebanada de pan cada 5 minutos para que empape homogéneamente en sus dos caras y el líquido penetre en el interior de la miga.
3. Mientras tanto, calentar el agua con el azúcar, la cáscara de lima y la canela dentro de un cazo estrecho. Apagar en cuanto rompa a hervir. Pelar los kiwis Zespri™ SunGold™ cuidadosamente e introducir dentro del almíbar. Cocinar a fuego bajo unos 3 minutos y dejar enfriar dentro del almíbar.
4. Escurrir sutilmente el exceso de leche adherido en las torrijas, sin deformar el pan. Con sumo cuidado, rebozar la torrija por huevo batido y freír por las dos caras en una sartén amplia con abundante aceite bien caliente en pequeñas tandas. Retirar sobre papel absorbente una vez doradas, espolvorear con azúcar y canela.
5. Laminar a la mitad los kiwis Zespri™ SunGold™ y después en medias lunas.
6. Servir las torrijas coronadas con el kiwi Zespri™ SunGold™.

NOTAS

Si dejamos los kiwis marinando en el almíbar toda una noche dentro de la nevera, conseguiremos que agarre mucho más sabor.

Aromatiza tu almíbar con tus ingredientes favoritos: vainilla, cardamomo, curry, anís...

También puedes servir las torrijas con los kiwis frescos, sin confitar en ningún almíbar, refrescando cada bocado de esta estupenda torrija.



ENCUENTRA MUCHAS MÁS IDEAS PARA RELAMERTE CON EL INCONFUNDIBLE SABOR
DE LOS KIWIS AMARILLOS ZESPRI™ SUNGOLD™ EN WWW.ZESPRI.COM

*la berenjena,
tu aliada perfecta
para una cocina
saludable y llena
de sabor*

UNICA
unicagroup.es

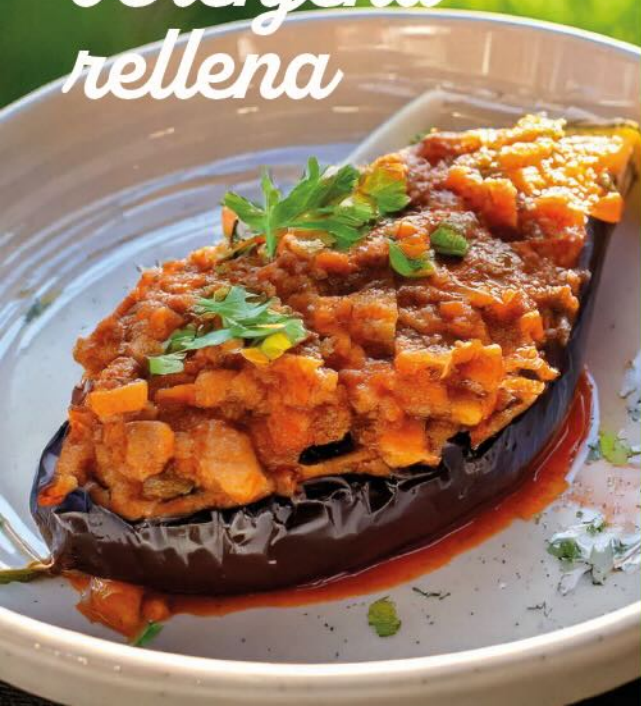


• Antioxidante: Gracias a antiocinas como la nasunina (presente en su piel morada), que protege las células.

• Mejor con piel: Ahí están la mayoría de sus antioxidantes y fibra.

• Úsala como sustituto: En lasañas en vez de pasta o como base de mini pizzas.

berenjena rellena



Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 250 g de carne picada
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- Queso rallado (opcional)
- Aceite de oliva, sal, pimienta y especias

Instrucciones:

1. Corta las berenjenas a la mitad, haz cortes en la pulpa y hornéalas a 180°C por 15-20 minutos.
2. Sofríe cebolla, ajo y carne picada en una sartén. Añade tomate y condimenta.
3. Saca la pulpa de las berenjenas y mézclala con el relleno de carne.
4. Rellena las berenjenas y, si deseas, agrega queso rallado encima. Gratina por 5-7 minutos.
5. Sirve y ¡disfruta!.

Reino vegetal

Cómo añadir vegetales a las comidas

por SUSAN DENZER

Cuando cocinamos para mejorar nuestra salud, hay una categoría de alimentos que se nos viene inmediatamente a la cabeza: los vegetales. Estos alimentan nuestro cuerpo con vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden ayudar a reducir la inflamación, mejorar la productividad y el humor y combatir las enfermedades. Además, añaden color, textura, humedad y sabor.

Es cierto que incorporar vegetales en las comidas puede resultar intimidante, pero con algunas estrategias conseguirá hacerlo de forma natural.

Más hortalizas de hoja. Las hortalizas de hoja son un punto de partida polivalente y fácil. Las espinacas o las acelgas con cebolla y ajo se pueden saltear para darle otro toque a los huevos. La rúcula se puede añadir también a la pizza, por ejemplo. La col rizada, la berza o el bok choy son perfectos para sopas, guisos, salteados, patés y manjares a base de cereales.

Variar las fuentes de proteína. El edamame, las lentejas, los garbanzos, el tofu, las nueces, las semillas y la quinoa son fuentes de proteína vegetal perfectas para cualquier dieta. Pueden añadirse a las hamburguesas, sopas, guisos, patés, ensaladas y muchos otros platos para sustituir a las proteínas animales.

Fideos de arroz o vegetales. Las verduras en tira o ralladas son una alternativa deliciosa. Se pueden hacer a mano con coliflor, calabacín, calabaza o batata, o comprarlo ya preparado o envasado para hacer en ensaladas, al vapor, salteados o asados para sustituir a los patés o los cereales.

¿Y las frutas? Son dulces y elevan los platos. Añada pasas, bayas o pomelo en las ensaladas y trozos de pera o aguacate en los bocadillos. Añada arándanos, albaricoques o pasas secas a sus gachas de avena, guisos o bandejas de queso. Ase manzanas para conseguir un postre excepcional.

Pruebe las leches vegetales. Las leches vegetales son muy ricas y cremosas. Sustituya la nata para cocinar por la misma cantidad de leche de avena o de coco en las salsas, guisos, arroces y estofados.

No importa con qué frecuencia se utilicen los ingredientes vegetales, aumentar la cantidad de estos alimentos en las comidas está al alcance de todos. Es el momento de explorar los alimentos vegetales en la cocina. ■

Susan Denzer es responsable de desarrollo de recetas y productos, consultora y redactora culinaria. Vive en Raleigh, Carolina del Norte.

Hamburguesas con alubias negras

525 g (3 tazas) de alubias negras cocidas, escurridas y enjuagadas
55 g (1/3 de taza) de cebolla rallada
2 dientes de ajo picados
2 chiles chipotle en dados en salsa de adobo
30 ml (2 cucharadas) de salsa de adobo
15 ml (1 cucharada) de tamari
15 ml (1 cucharada) de vinagre balsámico
5 ml (1 cucharadita) de comino molido
2 ml (1/2 cucharadita) de sal marina
2 ml (1 cucharadita) de pimienta negra recién molida
1 huevo grande batido
60 g (1 taza) de panko
Aceite de oliva virgen extra para pincelar
Pan de hamburguesa, para servir
Relleno al gusto, para servir

En un bol grande, mezcle las alubias, la cebolla, el ajo, los chiles, la salsa de adobo, el tamari, el vinagre balsámico, el comino, la sal y la pimienta. Machaque todo con un mortero hasta obtener una mezcla, pero que queden visibles trozos de alubias. Añada el huevo e incorpórelo con una espátula. Mezcle con el panko rallado.

Haga 6 hamburguesas con la mano. La mezcla debe ser consistente y un poco blanda. Si está demasiado blanda, refrigérela durante 20 minutos o machaque más alubias para que se endurezca.

Caliente una sartén a fuego medio. Eche aceite y cocine las hamburguesas durante 5 minutos por cada lado para dorarlas ligeramente. Baje el fuego según sea necesario. Si no, precaliente una barbacoa a 205 °C. Pincele ligeramente las hamburguesas con aceite de oliva y vaporice la rejilla. Cocine durante 8 minutos por un lado y 4 minutos por el otro. Sirva con pan de hamburguesa y relleno al gusto.

Consejo: Para una versión vegana, sustituya el huevo por 15 ml (1 cucharada) de semillas de lino molido mezclados con 37 ml (2 cucharadas y 1/2) de agua tibia y reposados durante 5 minutos. Cocínelo 2 minutos más si se hace a la barbacoa.





Ensalada de quinoa

555 g (3 tazas) de quinoa cocida
 150 g (1 taza y ½) de tomates asados
 40 g (2 tazas) de rúcula
 105 g (1 taza) de pepino picado
 60 g (1 taza) de mezcla de hojas de albahaca y menta
 115 g (¾ de taza) de queso feta desmenuzado
 100 g (¾ de taza) de aceitunas Kalamata, sin hueso y picadas
 80 g (½ taza) de cebollas rojas en dados
 45 g (⅓ de taza) de piñones tostados
 2 dientes de ajo picados
 250 ml (1 taza) de vinagreta italiana, por separado
 2 ml (1 cucharadita) de sal marina
 Pimienta negra recién molida, al gusto
 Granos de pimienta roja, al gusto
 165 g (1 taza) de garbanzos tostados

En un bol grande, mezcle la quinoa, los tomates asados, la rúcula, el pepino, la albahaca, la menta, el queso feta, las aceitunas, las cebollas, los piñones y el ajo. Mezcle. Añada la mitad de la vinagreta y mezcle de nuevo. Salpimiente y añada los granos de pimienta roja. Mezcle de nuevo y sazone al gusto. Añada más vinagreta si lo desea. Incorpore los garbanzos y sívalo. Salen 6 raciones.

Consejo: si se quita el queso, esta receta es vegana

Recetas cortesía de Jeanine Donofrio (loveandlemons.com)

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una amplia gama de alimentos de origen vegetal en los almacenes Costco

MELÉNDEZ X ORIGEN

Patatas Meléndez es una empresa líder en el sector agroalimentario, comprometida con el origen de sus productos desde la tierra. Con el apoyo de un equipo de más de **250 personas** y el uso de tecnología 4.0, optimizamos todo el proceso productivo, asegurando la trazabilidad completa de nuestros productos.

Mejor Juntos

El proyecto **Meléndez x Origen** es una iniciativa liderada por **Patatas Meléndez** que refuerza su compromiso con la agricultura de calidad y sostenible.

Trabajamos en colaboración con más de 50 agricultores de la Península Ibérica y Francia, brindando formación, Asesoramiento técnico y acceso a innovaciones en áreas como semillas, mecanización, digitalización, fertilización y riego.

Su objetivo es optimizar los recursos y garantizar la mejor calidad del producto, fortaleciendo el vínculo entre el campo y la producción responsable.

meléndez.
PATATAS



Estar en el origen es garantía de calidad



GREENYARD



FRESH SPAIN

for a healthier future

GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LOS MÁS ESPLÉNDIDOS AGUACATES DE TEMPORADA DURANTE TODO EL AÑO: FRESCURA, SABOR Y DELEÍTE

El aguacate, *Persea americana*, es una especie arbórea perteneciente a la familia Lauraceae. Es originario de México y América Central, y se ha plantado ampliamente en otros países de América que presentan clima tropical y subtropical, así como en los Estados Unidos, centrandó la producción en los estados de Florida y California. Su uso por parte del hombre viene de antiguo. Existen evidencias arqueológicas de su consumo en el valle de Tehuacán (México), que se remontan a un periodo comprendido entre los 9.000 y 10.000 (a.C.) años en antigüedad. Su cultivo empezó a realizarse en Mesoamérica alrededor del año 5.000 a. C. y alrededor del año 3.000 a. C. se había difundido hasta América del Sur, teniendo constancia de su consumo en Caral, actual Perú.

En España, el aguacate es el principal cultivo tropical. La superficie española dedicada al aguacate representa el 2,2% de la mundial y el 85,2% de la Unión Europea. Este cultivo se concentra en la Comunidad Autónoma de Andalucía (14.649 ha) representando el 75% de la superficie nacional, principalmente en la costa de Málaga y Granada que presentan un microclima de carácter subtropical.

El aguacate es una fruta con forma ovada o piriforme (pera). Su piel o cáscara va del verde intenso al verde profundo azulado o negro, y superficie lisa o rugosa, el tono y la textura cambian de unas variedades a otras. La pulpa es cremosa, recubre una gran semilla marrón, y es fácilmente desprendible; de agradable sabor (con matices vegetales y a frutos secos, predominantemente avellanas), va del color verde manzana al amarillo intenso.

SITUACIÓN Y COMERCIO DEL AGUACATE

La cosecha mundial de aguacates está en torno a 9,9 millones de toneladas. México se mantiene como mayor productor, con casi 2,86 millones de toneladas (el 28 % del total), le siguen Colombia con el 12%, Perú 10%, República Dominicana 8%, Kenia 5 %. La superficie se sitúa en unas 880.000 hectáreas en todo el mundo. La producción sigue creciendo en Perú, Colombia y Sudáfrica. Además, están emergiendo nuevos países productores, como Guatemala, Marruecos, las Filipinas, China y la India.

El consumo de aguacate no hace más que crecer. Tiene una demanda mundial al alza. La producción mundial crece motivada por una demanda que podemos calificar como insaciable, debido a que es una fruta que tiene una magnífica acogida por parte del consumidor. Su atractivo y sus beneficios para la salud han disparado la demanda. Y es que el aguacate es rico, sano y nutritivo, por lo que se ha convertido en la última tendencia en la dieta del mundo occidental. Tiene un sabor succulento y gustoso, presenta beneficios para la salud, y mejora las dietas.

PROPIEDADES Y CONSUMO DEL AGUACATE

El Aguacate es fruta y verdura a la vez. Un sabor exquisito y suave con toques a frutos secos y matices vegetales de una consistencia tierna y cremosa que permiten su combinación con cualquier alimento.

Se puede consumir de múltiples y diversas formas. Desde el guacamole hasta la tostada de aguacate, los distintos platos en los que se encuentra como relleno, la ensalada de aguacate, en dulces y en helado. Por su versatilidad se puede consumir a toda hora, en el desayuno, la comida o cena, el aguacate siempre puede ser un plato extraordinario.

El aguacate es abundante en grasas saludables (ácido oleico, ácido graso monoinsaturado muy beneficioso para la salud que ayuda a controlar los niveles de colesterol). Es muy nutritivo, contiene proteínas, fibra, vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, C, K y E, cantidades altas de potasio, dos veces más cantidad que el plátano, y muy significativas de magnesio, manganeso, cobre, hierro, zinc y fósforo.

Presenta altos contenidos en antioxidantes, que incluye los carotenoides luteína y zeaxantina, que son totalmente necesarios para la salud ocular, contiene también importantes niveles de ácido fólico (interviene en el sistema inmunológico y nervioso) y al ser rico en fibra ayuda al organismo a saciar el apetito, evitar el estreñimiento y regular los niveles de glucosa en la sangre.

Toda esta abundancia nutricional hace del aguacate un extraordinario superalimento y por todas sus características el consumidor busca esta fruta con ganas para llevarla a su mesa.



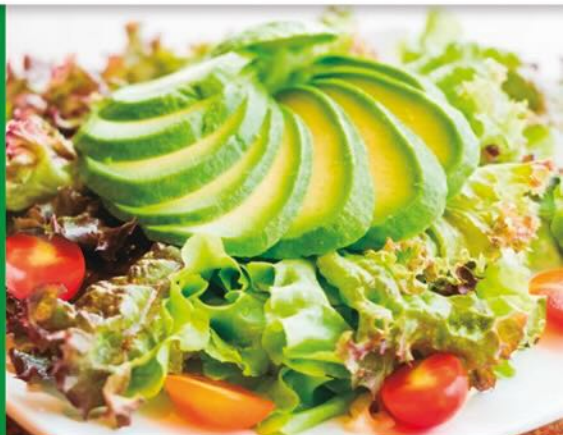
GREENYARD

FRESH SPAIN

for a healthier future

IDEAS DE CONSUMO

- Debido a la cremosidad de la pulpa que le confiere su riqueza en ácidos grasos, el aguacate se untará fácilmente, lo que lo convierte en una saludable mantequilla vegetal: La pulpa, machacada y mezclada con un chorrito de buen aceite de oliva y unas gotas de limón o pomelo, resulta excelente untada sobre unas rebanadas de pan.
- Basta con añadir un poco de pulpa a una mayonesa o vinagreta para elevarla a otra categoría.
- Se pueden crear salsas muy diferentes, para vestir platos de pasta o aderezar ensaladas y otros alimentos.
- Otra forma de sacar provecho del aguacate es añadirlo a zumos de frutas, especialmente a los tropicales; o emplearlo como base para preparar batidos con leche vegetal de soja, avena o, mejor aún, de almendras, pues al aguacate marida muy bien con los frutos secos.



LA MADURACIÓN DEL AGUACATE

Si a la hora de su compra los aguacates no están en su punto, maduros y perfectos para consumirlos al instante, y se adquieren frutos que aún no están maduros al 100% y un poco verdes, para acelerar el proceso de maduración, se puede envolver cada pieza entera sin cortar, en papel o en una bolsa de plástico junto a otras frutas como el plátano, manzana o con unos tomates (emisores de etileno), no meter en nevera ya que en este caso se retrasará la maduración. También se puede reducir el tiempo de proceso de madurez envolviendo el aguacate en papel film o aislando en un contenedor hermético (madura con su propio etileno), o dejar los frutos unos días en lugar oscuro a temperatura entre 15 y 24°C.

Si la urgencia es mayor -toca preparar un guacamole para ya mismo y los únicos aguacates que tenemos a mano están demasiados verdes- hay otro truco un poco más radical: Envolvemos los aguacates en papel de plata y los metemos en el horno a unos 100 grados durante unos 10 minutos. Dejamos enfriar y listo, ya tendremos unos aguacates más o menos maduros, o al menos listos para preparar alguna receta.

Si por el contrario lo que queremos es prevenir la madurez, se recomienda introducir el aguacate verde en la nevera y refrigerar a una temperatura entre 4° y 6°. Podemos congelar el aguacate, pero antes debemos extraer la pulpa, aplastarla bien y mezclar con un poco de zumo de lima o limón.

Se sabe que el aguacate está en su punto si cede a una suave presión con los dedos. La cáscara se debe hundir ligeramente pero no quedarse ahuecada. Si el aguacate se siente blando, está demasiado maduro. Si el aguacate se siente firme, aún no está maduro.

Un buen sistema para saber si estamos ante una piedra incomible o un aguacate en su punto es asomarnos a su interior, quitando el rabillo o pedúnculo en la parte superior. Si la zona peduncular es de color oscuro significa que el aguacate ya está un poco pasado. En el otro extremo, si el color tira a verde es que todavía le quedan unos días para madurar, porque lo que en realidad nos indicará que es el momento de hincarle el diente es encontrarnos con un color amarillento en esta zona.

CÓMO CORTAR UN AGUACATE

Para aprovechar el aguacate al 100%, se debe tomar un cuchillo afilado y no muy grueso; cortamos el aguacate de forma transversal a lo largo, rodeando el hueso que se encuentra en el centro, separamos las 2 partes del aguacate. Con una cuchara o clavando el filo del chuchillo en el hueso, lo sacamos con cuidado, con la cuchara, hacemos una hendidura entre la pulpa y la piel del aguacate y vamos separándolas con cuidado. Con ambas pulpas separadas de la piel, ya podemos trabajarlas como queramos.

Para evitar que se ennegrezca por oxidación se pueden usar unas gotas de zumo de limón, lima, vinagre blanco, o bien envolverlo en una película de plástico o papel film que no deje pasar el aire, fuera de la nevera se podrá mantener de 12 a 24 horas máximo, sin embargo en la nevera e igualmente envuelto, podrá conservarse perfectamente de 2 a 3 días máximos. También podemos evitar la oxidación de la mitad del aguacate si lo conservamos en un recipiente hermético y con su hueso. Podrá aguantar intacto un par de días y sin ponerse negro.





© JOHAN WILDHAGEN

Un técnico asegura la red de un corral marino, donde se crían salmones maduros durante un tiempo entre 14 y 22 meses

Hablando de pescado

Una inmersión en el salmón noruego de piscifactoría de Costco



© COSTCO PHOTO STUDIO

Laura Bode es la encargada de la sección de información a los consumidores de esta edición con esta mirada «entre bambalinas» al programa de Costco

por LAURA BODE



¿Quiere cambiar su menú con una fuente diferente de proteínas y grasas saludables? No busque más. El salmón noruego de piscifactoría está disponible todo el año en Costco en filetes frescos y porciones congeladas. Es delicioso, económico y saludable, sin mencionar lo rápido y fácil que es de preparar, lo que lo convierte en una opción perfecta para las noches en las que apenas tenemos tiempo de hacer la cena.

Más ventajas de esta proteína: según Bill Mardon, responsable general adjunto de *merchandising* del equipo de carni-

cería y pescadería de Costco EE.UU., los salmones se crían sin antibióticos y la comida que ingieren está libre de GMO. Los compradores de Costco han trabajado duro para animar a todos los proveedores de pescado de piscifactoría a que obtengan la certificación del *Aquaculture Stewardship Council* (ASC) como parte de la política de sostenibilidad de marisco de Costco, nos cuenta.

«ASC es el guardián de los estándares. Asignan auditores para comprobar los estándares de cría de peces en todo el mundo», explica Mardon. «Los estándares del ASC van mucho más allá que los estándares del gobierno a la hora

de minimizar los impactos de la cría de salmón».

Falsos mitos

Costco lleva vendiendo salmón noruego de piscifactoría sin interrupción durante casi una década, afirma Mardon. No obstante, hay muchos mensajes contradictorios alrededor del salmón de piscifactoría, por lo que hablé con Egil Sundheim, director en EE. UU. del Consejo Noruego de Productos Marinos, para ayudar a disipar algunos de los mitos que existen, en particular, sobre la cría de salmón atlántico de Noruega.

Mito: El salmón de piscifactoría se cría en corrales abarrotados de peces.

Verdad: A los salmones les gusta estar juntos. Nadan en grupo, lo que hace que parezca que no tienen espacio cuando, en realidad, casi el 98% del espacio en un corral de cría de salmón es agua y solo el 2% son peces, cuenta Sundheim, añadiendo «los salmones saltan fuera del agua *porque es su costumbre*, no porque no tengan espacio».

Mito: El agua de los corrales, junto con el salmón, puede contaminarse y no ser segura.

Verdad: «El agua se controla y regula constantemente, mucho más que la salvaje –afirma Sundheim– Si nuestro salmón se hubiera contaminado en algún momento no tendríamos la producción de salmón de piscifactoría que tenemos hoy en día en Noruega».

Según Sundheim, Noruega fue el primer país en crear piscifactorías, allá por los años 70. «El gobierno de Noruega es muy particular y protege mucho el entorno del salmón de piscifactoría, y su alimentación y su entorno

se controlan constantemente. Hay muchos más controles en el salmón de piscifactoría que en la pesca salvaje».

Mito: El salmón de piscifactoría está plagado de antibióticos.

Verdad: El salmón noruego de piscifactoría que vende Costco está libre de antibióticos. «Los criadores noruegos han podido mantener el salmón sano, por lo que no necesitan usar antibióticos», indica Sundheim.

«Costco lleva décadas vendiendo salmón de piscifactoría, pero en 2015 empezamos a ofrecer un salmón criado sin antibióticos en todos los mercados», añade Mardon. «Empezamos a enfatizar esto en los envases con una pegatina que decía ‘criado sin antibióticos’».

Mito: Las piscifactorías de salmón no se controlan de forma regular

Verdad: Todas las piscifactorías se han comprobado de manera consistente antes, durante e inmediatamente después de que termine el ciclo de cría de salmón. «Todo el círculo se monitorea y regula muy de cerca, y de forma muy concienzuda, los veterinarios vienen y regulan para garantizar que el pescado esté sano», explica Sundheim. «Todo lo que rodea a la industria del salmón en Noruega es transparente. Todas las normativas se publican y se pueden consultar en todo momento. Una buena fuente de información es salmonfacts.com».

Si no ha probado el salmón noruego de piscifactoría, debería darle una oportunidad. Lo cierto es que la verdad está en sus papilas gustativas, y el precio por kilo en Costco le permitirá ahorrar dinero. ■

MÁS INFORMACIÓN

Para más información sobre el salmón de piscifactoría, consulte las siguientes fuentes:

- BarentsWatch, que monitoriza el estado de la salud de los peces en Noruega: barentswatch.no/en/fishhealth
- Información sobre productos marinos, nutrientes y contaminantes en el pescado de Noruega: sjomatdata.hi.no/#search
- Recetas: fromnorway.com/recipes
- Todo sobre el salmón atlántico en Noruega: salmon.fromnorway.com.—LB

© ETORRES / SHUTTERSTOCK



Consejos de cocinado

Desde cenas diarias a fiestas, seguro que quiere que su pescado esté perfectamente preparado. A continuación le dejamos algunos consejos para cocinar filetes finos.

- El pescado sigue cocinándose incluso después de retirarlo del fuego, por lo que debe asegurarse de que el tiempo de cocinado sea correcto.
- El papel de horno o el papel de aluminio hacen que limpiar sea mucho más fácil y, además, si el filete tiene

piel, el papel ayuda a separarla de la carne del pescado.

- Las fuentes de acero inoxidable son estupendas para sazonar los filetes antes de meterlas en el horno.—LB

Cebolla jugosa y fresca, de sabor suave, tierna y crujiente, y casi exenta de picor.

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



Coca de cebolla, verduras asadas y queso de cabra

Ingredientes:

1 base de masa fresca para pizza, 2 cebollas Fuencampo, 1 pimiento rojo pequeño, 1 pimiento amarillo pequeño, 1 pimiento verde pequeño, 1 berenjena mediana, Aceite de oliva, Sal, 80g de salsa romesco, 100g de rulo de queso de cabra, Eneldo fresco.

Elaboración:

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

Pelar las verduras y cortar en tiras. Cortar las cebollas también en tiras. Reservar.

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

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



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

Cebolla Dulce

**suave
tierna
crujiente**



Disfrútala los 365 días del año



EL PLÁTANO MACHO MÁS SABROSO





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



FILÓSOFO®

EXPORTACIONES ARANDA

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

Disponemos de unas instalaciones tecnológicamente avanzadas y modernas que ocupan 20.000 m² pero sin perder la esencia de nuestro mejor saber hacer de ahí nuestro eslogan **“Dando Sabor a la Vida”**

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

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

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

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

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

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

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

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





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



FILOSOFO®
EXPORTACIONES ARANDA



Weider Mushroom complex #8558726

Ayude a su sistema inmune con Weider Mushroom complex

Compuesto por las variedades de hongos ecológicos Reishi, Cordyceps, Shiitake, Maitake y Agaricus, solo 2 cápsulas al día del Mushroom complex de Weider serán suficientes para apoyar sus sistemas inmune, cardiovascular y un aporte a su bienestar emocional. Con es suficiente. Encuéntralo en envase de 180 cápsulas en la zona de salud. Y recuerde, éste es un complemento no sustitutivo de dieta.—MTC

Selección

KIRKLAND
Signature



KS Anacardos sabor caramelo #1510336

KS Anacardos sabor caramelo

No se pierda nuestros deliciosos anacardos con cobertura sabor caramelo. En bolsas de 680 g, no llevan colorantes artificiales y vienen directamente desde Estados Unidos... ¡Una delicia! Encuéntrelos en la zona de frutos secos.—MTC



KS Nueces de Macadamia #195303

KS Nueces de Macadamia

En esta ocasión, nuestra marca Kirkland Signature™ nos trae las deliciosas nueces de Macadamia con sal de mar, un rico snack de gran calidad que puede encontrar en bolsas de 680 g y que puede consumir solas o como ingrediente en postres y platos. Encuéntrelos en la zona de frutos secos.—MTC

Ovomaltine Crunchy Cream

¡El untable que combina la cremosidad con el "crunch"! Desde Suiza, Ovomaltine nos presenta su crema untable y crujiente hecha a base de malta y cacao. Sin aceite de palma y fuente de vitamina B, lo podrá encontrar en Costco en envases de 680 g. Combínelo con panecillos, croissants y crepes o úselo como ingrediente para sus tartas, pasteles y helados. Encuéntralo en los pasillos de conservas y toppings.– MTC



Ovomaltine Crunchy Cream #8565397

Sacla Pomodori Secchi

Los tomates secos de Sacla, secados al sol, en aceite de girasol harán las delicias de sus platos, dando un toque italiano inconfundible. ¡Si todavía no lo ha probado, no espere más! Encuéntralo en los pasillos de conservas y toppings y en tarros de 960 g.– MTC



Sacla Pomodori Secchi #8565397

Wafflesmeister Gofres

¡La merienda o postre diferente! Wafflesmeister nos trae sus gofres hechos con su receta secreta, en packs de 28 gofres belgas de 90 gramos cada uno envasados individualmente y apto para vegetarianos. Encuéntralo en la zona de dulces.– MTC



Wafflesmeister Gofres #399544

Justin Bridou Le Grand Fuet

Con su metro de largo y 750 g, este snack salado gigante, con su textura y sabor muy suave, es perfecto para fiestas, meriendas o directamente como aperitivo durante cualquier hora del día. Combínelo con pan, picos o directamente solo. Encuéntralo en la zona de frigoríficos.– MTC



Justin Bridou Le Grand Fuet #8560962

100 cm

Tamales

Saborea la verdadera gastronomía artesanal mexicana disfrutando de estos dos tamales, cochinita pibil y rajas con queso. Platos hechos con la masa tradicional del método mexicano "histamal". Elaborados a base de masa de harina de maíz. Rellenos de queso con rajas de chile jalapeño, envueltos en hojas de plátano y cocidos al horno o rellenos de carne de cerdo y especias, envueltos en hojas de plátano y cocidos al horno. Calentar y servir, muy poco picante, apto para celíacos (sin gluten).– MTC



La reina de las tortillas Tamales #8565398

Tu capricho MÁS Natural

Cítricos

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





Uvas

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

Dátiles

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



AMFRESH
SPAIN

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

WWW.AMFRESH.COM

REVITALIZA TUS DÍAS



SIENTE EL
EFECTO

ZING

**COME SANO
COME FRESCO**

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

Zespri™
KIWIFRUIT

UN DESAYUNO DIFERENTE CON LOS KIWIS ZESPRI™ SUNGOLD™

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

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

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



TOSTADA FRANCESA LIGERA CON ZESPRI™ SUNGOLD™ Y YOGUR

INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan de molde integral o espelta gruesas (320 g)
- 250 ml de leche de almendras
- 2 huevos
- 6 g de canela en polvo (1 cucharadita)
- 40 ml de sirope de agave
- 20 ml de aceite de coco
- 125 g de yogur griego ligero
- 4 kiwis Zespri™ SunGold™
- Unas hojitas de menta fresca

ELABORACIÓN

- Pela los kiwis, córtalos en dados de aproximadamente 1 cm y resérvalos.
- En un bol, bate la leche, los huevos, la canela y 20 ml del sirope de agave. Remoja las rebanadas de pan por ambos lados en la mezcla hasta que estén bien empapadas.
- En una sartén antiadherente caliente un poco de aceite de coco y cocina las rebanadas a fuego lento hasta que estén doradas por ambos lados.
- Sirve las tostadas con una cucharada de yogur griego por encima, el kiwi, el resto de sirope de agave y las hojitas de menta para decorar.



SUPERGALLETA DE DESAYUNO CON KIWIS ZESPRI™ SUNGOLD™

INGREDIENTES

- 100 g de copos de avena
- 90 g de harina integral
- 2 cucharaditas de levadura química (5 g)
- 2 cucharaditas de canela (5 g)
- 80 g de azúcar moreno
- Una pizca de sal (5 g)
- 30 g aceite de coco
- 20 g de chí
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)
- 50 g arándanos
- 1 kiwi Zespri™ SunGold™
- Para decorar:
 - 2 kiwis Zespri™ SunGold™

ELABORACIÓN

- En un bol, mezcla los copos de avena, la harina integral, las semillas de chí, la levadura en polvo, la canela, el azúcar y la sal. Déjalo aparte. En otro bol, mezcla el aceite de coco y la vainilla. Combina las dos mezclas, añade el kiwi troceado y los arándanos, y remueve bien. Déjalo reposar durante 20 minutos en la nevera.
- Precalienta el horno a 180 °C. Haz 12 bolas del mismo tamaño con la masa y ponlas en una bandeja de horno con papel de horno. Aplánalas un poco, sin que se toquen entre ellas, y pon la bandeja en el horno.
- Hornea durante 12-14 minutos o hasta que los bordes de las galletas estén ligeramente dorados. Deja enfriar en la bandeja hasta que tengan una consistencia firme.
- Para terminar, pela y trocea el resto del kiwi. Sirvelo encima de las galletas o aparte.

**ENCUENTRA MUCHAS MÁS IDEAS PARA RELAMERTE CON EL INCONFUNDIBLE SABOR
DE LOS KIWIS AMARILLOS ZESPRI™ SUNGOLD™ EN WWW.ZESPRI.COM**

Diquesí

Innovando
desde
el origen.



www.diquesi.com

Descubre nuestros
productos en



la perdiz
www.peralesyferrer.com



EL BOMBÓN "COLORAO"



PARQUENORTE S.C.A

Con todo el sabor tradicional del
tomate de Los Palacios y Villafranca.

www.parquenortesca.com



NEOFUNGI



GLOBALG.A.P.



PRODUCTO
CERTIFICADO

De corazón a corazón

Un producto 10 con la mayor calidad para ti y tu familia.
De corazón a corazón: ¡gracias por elegir cuidar de los tuyos!



CAMPOS

CUIDANDO DEL MAR, CUIDANDO DE TI



*Lo mejor del
mar en tu mesa*

✓ **ATÚN DE PESCA RESPONSABLE**

✓ **MÚLTIPLES FORMATOS Y CONDIMENTACIONES**

✓ **ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS**

SABOR EN CADA BOCADO



White
Frosted
Kreme



Fruits of
the forest



Cocoa
Hazelnut



Hazelnut
Cookie
Crumble



DUNKIN'





Musaka clásica

Un bocado de historia

Pruebe, saboree y deguste siglos de sabores de la cocina griega

por ANNE DANAHY



© TASHA BRADY PHOTOGRAPHY

Anne Danahy
(cravingsomethinghealthy.com) es una nutricionista de Arizona y compradora habitual de Costco.

Grecia es famosa por sus aguas turquesas y sus ruinas antiguas, pero uno de los verdaderos tesoros de este país mediterráneo es su gastronomía.

«La cocina griega tradicional es una de las deliciosas especialidades que componen la dieta mediterránea, conocida por su relación con un menor riesgo de padecer enfermedades cardíacas», afirma Kelly LeBlanc, vicepresidenta de programación nutricional de Oldways, una organización sin ánimo de lucro dedicada a la nutrición y conocida por crear la Pirámide de la Dieta Mediterránea con el Harvard T.H. Chan School of Public Health.

La cocina griega se compone de ingredientes locales y de temporada potenciados con hierbas frescas y especias aromáticas. «Grecia tiene la costa más larga de todo el Mediterráneo, por lo que, tradicionalmente, el pescado y las proteínas de base vegetal como las alubias eran más abundantes que la carne», indica LeBlanc. Las aceitunas también crecen por toda Grecia, convirtiéndose así al aceite de oliva en un ingrediente muy habitual. Los estudios sugieren que el aceite de oliva, los alimentos vegetales y el pescado son los artífices de los beneficios para la salud cardiovascular que aporta la dieta tradicional griega.

Hoy en día, en Grecia las comidas suelen consistir en cordero asado, cabra, ternera, pollo o marisco, servidos con patatas asadas y verduras de temporada. Las ensaladas griegas llevan tomates frescos, pepinos, cebolla, queso feta, aceitunas, hierbas y aceite de oliva. Entre las opciones vegetarianas se incluyen la *fasolada*, una sopa de alubias hecha con salsa de tomate, o la *spanakopita*, una especie de empanada de queso y espinacas con pasta filo.

Para aquellos a los que les apetezca alguna comida reconfortante, la mayoría de restaurantes griegos ofrecen *musaka*, un guiso que consiste en capas de patata, berenjena, carne picada de cordero o ternera y salsa bechamel. Para el postre, se puede disfrutar de higos, cítricos o melones de temporada o de *baklavas*, pasteles hechos con capas de pasta filo, pistachos y miel.

Los griegos también tienen una tradición llamada *meze*: pequeños platos de aperitivos para compartir servidos con vino, cerveza u *ouzo*, una bebida espirituosa con sabor anisado, antes de la cena o a mitad del día. Los mezes típicos incluyen queso, aceitunas, *keftedes* (pequeñas albóndigas griegas), sardinas, *dolmades* (hojas de parra rellenas de arroz) y pan de pita para mojar en el tzatziki, una salsa de yogurt griego con pepino, limón y hierbas.

La cocina griega es una forma deliciosa de disfrutar de alimentos frescos, de temporada y saludables. Su popularidad se ha expandido más allá del Mediterráneo, y ahora la cocina griega es más accesible de lo que pensamos. ■

Musaka clásica

Aceite para cocinar
4 berenjenas medianas, cortadas en rodajas de 1,3 cm
3 patatas, cortadas en rodajas de 1,3 cm
Sal al gusto y 1/4 cucharadita de sal, por separado
3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
1 cebolla picada fina
3 dientes de ajo, picados (opcional)
454 g carne picada
2 cucharadas de pasta de tomate
2 cucharadas de perejil picado
Pimienta al gusto
250 ml agua
110 g mantequilla
90 g harina
1,25 l leche
3 yemas de huevo
4 cucharadas de queso *mizithra* o parmesano rallado, separado
1/8 cucharadita de nuez moscada

Caliente 1-2 cm de aceite para cocinar en una sartén grande a fuego medio/fuerte. Cocine las rodajas de berenjena y la patata por tandas hasta que estén blandas y doradas por ambas caras. Ponga las berenjenas y las patatas en una fuente forrada con papel de cocina, sazónelas y apártelas.

Caliente aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio y saltee la cebolla y el ajo durante 2-3 minutos, o hasta que estén ligeramente blandos. Añada la carne y cocínela hasta que esté dorada, removiendo con frecuencia. Añada la pasta de tomate, el perejil, la sal y la pimienta. Añada el agua y llévelo a ebullición, removiendo frecuentemente hasta que el agua se evapore y la carne esté cocinada. Déjelo enfriar.

Precaliente el horno a 190°C o a nivel 5 en hornos de gas. En una cacerola grande a fuego medio, derrita la mantequilla y añada la harina, removiendo hasta crear una masa. Añada la leche poco a poco, removiendo constantemente hasta que espese y se quede pegada a la cuchara, y retírela del fuego. Añada las yemas de huevo, dos cucharadas de *mizithra*, una pizca de sal y nuez moscada. Déjelo enfriar.

Engrase una fuente honda de 23 x 33 cm con una cucharada de aceite de oliva. Ponga las patatas en el fondo, añada la mitad de las berenjenas y luego la salsa de carne, repartiéndola de manera uniforme. Luego añada el resto de las berenjenas y cúbralo con la salsa de bechamel hasta que esté todo tapado. Espolvoree el resto del *mizithra*. Hornee durante 45-60 minutos o hasta que esté dorado. Sáquelo del horno y déjelo reposar durante 15 minutos. Salen 12 raciones.

Recetas y fotos cortesía de Catherine Stangolls (herbsandflour.com)

Tzatziki

480 ml yogurt griego
130 g pepino, rallado y escurrido
2 dientes de ajo picados
2-3 cucharadas de zumo de limón, al gusto
2 cucharaditas de eneldo picado
Sal al gusto

Eche todos los ingredientes en un bol y remueva hasta mezclarlos. Pruébelo y añada más sal, ajo o zumo de limón si lo desea. Salen 10 raciones.



ALIMENTACIÓN

OLYMPUS

Yogurt Griego natural

#8588955



OLYMPUS

Yogurt Griego natural
0% grasa

#8588956



HEINZ

Heinz Ketchup 50% 3 x 500 ml

#8560983



DESCUBRE
EL AUTÉNTICO
PLACER
DE LOS AMANTES
DEL CAFÉ

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Trevijano®

Comida sincera



¡Nuevo!

¡Más cantidad, mayor ahorro!

TEJIDOS EXCEPCIONALES QUE RESISTEN TODO BAJO EL SOL.

Elige Sunbrella® para una protección eficaz contra los rayos UV y colores que perduran temporada tras temporada.



1713510 Agio Menorca Conjunto de Asientos Profundos de 4 Piezas

RESISTENTE A LA DECOLORACIÓN
RESISTENTE AL MOHO Y LOS HONGOS
FÁCIL DE LIMPIAR
DURABILIDAD DURADERA
GARANTÍA LÍDER EN LA INDUSTRIA*

Sunbrella® es una marca registrada de Glen Raven, Inc.
*Para más detalles sobre la garantía limitada, visita sunbrella.com/warranty

BAILEYS



EL LICOR
Nº1
EN VENTAS
EN ESPAÑA

¿Café?

¡BAILEYS!

FUENTE: NIELSEN, VENTAS EN VALOR EN LA CATEGORÍA DE LICORES, 2024
DRINKIQ.COM | WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM | 17°

Este contenido se dirige a personas mayores de 18 años. Queda prohibido su envío a menores de edad.

Ron
*Zacapa*TM
Centenario



Ron añejado
sobre las nubes



SABOR ORIGINAL

BAJO EN CALORÍAS
**fuze
tea**

Limón

UN REFRESCO DE TÉ
DE LA FAMILIA
Coca-Cola

BAJO EN
CALORÍAS

SABOR
ORIGINAL

Ahora el
sabor de
siempre
solo está en

fuze
tea®



Dándole un giro

La harina de almendra está de moda

Por MARLY MCMILLEN



Quizá haya visto la harina de almendra en su última visita a un almacén Costco. Aunque pueda sonar exótico, la harina de almendra está ganando popularidad gracias a sus aportaciones para un estilo de vida saludable.

La harina de almendra se está volviendo popular porque las almendras son muy ricas en proteínas, fibras, grasas saludables y otros nutrientes. Además, es baja en carbohidratos, motivo por el cual la incluyen las dietas modernas, como la paleo y Whole30. Por ejemplo, 100 gramos de harina común contienen 76 gramos de carbohidratos, mientras que 100 gramos de harina de almendra sin gluten Kirkland Signature™ contienen solo 10,42 gramos de carbohidratos.

Puede usar harina de almendra como sustituta de la harina común en una amplia variedad de recetas, como muffins y tartas. Solo recuerde que con la harina de almendra puede que lo que hornee no suba tanto, sino que se expanda más. Al sustituir la harina común por harina de almendra, recuerde añadir aproximadamente un 25% más de levadura para compensar el peso.

También puede usar esta harina como añadido a la harina común en sus recetas. Pruebe solo a añadir una cucharada o dos de harina de almendras a su receta. Como alternativa, puede sustituir hasta el 25% de la harina común con harina de almendra.

Usar harina de almendra como añadido a la harina común en su repostería aporta un sabor y textura más intensos y con más aroma de frutos secos. Si no ha usado nunca harina de almendra, empiece con recetas ya probadas (como las barras de frambuesa que aparecen a la derecha) hasta que aprenda cómo funciona esta harina en una receta. ■

Marly McMillen es escritora de alimentación y su marido, Shawn Beelma, es su fotógrafo.

© SILVY78 / SHUTTERSTOCK

Barras de frambuesa

RELLENO DE FRAMBUESA

125 ml agua
35 g harina de maíz
240 g frambuesas, frescas o congeladas
150 g fresas troceadas, frescas o congeladas, sin tallo
1 cucharadita de zumo de limón
80 ml sirope de agave
2 cucharadas de semillas de chía

CRUMBLE DE AVENA

120 g copos de avena
225 g y dos cucharadas de harina de almendra Kirkland Signature™, por separado
1 cucharada de harina de maíz
1/4 cucharadita de sal
115 ml sirope de agave
65 g mantequilla de almendra
60 ml bebida vegetal
1 cucharadita de vainilla

Prepare el relleno de frambuesa: mezcle el agua y la harina de maíz en una sartén mediana hasta que quede una textura suave y añada los frutos rojos. Llévelo a ebullición suave a fuego medio y luego apague el fuego. Añada el zumo de limón, el sirope de agave y las semillas de chía. Remueva todo y apártelo.

Prepare el crumble de avena: caliente el horno a 180° C o a nivel 4 en hornos de gas. Cubra una fuente para horno de 23 cm x 23 cm con papel vegetal. Mezcle los copos de avena, 225 g de harina de almendra, la harina de maíz y la sal en un bol y remuévalo. En otro bol, mezcle el sirope de agave, la mantequilla de almendra, la bebida vegetal y la vainilla. Vierta la mezcla húmeda sobre la mezcla seca. Eche 3/4 de la mezcla del crumble en la superficie del recipiente.

Hornee durante 20 minutos hasta que esté dorado y retire del horno. Eche el relleno de frambuesa sobre la masa. Mezcle dos cucharadas de harina de almendra con el resto de la mezcla del crumble. Espolvoree el resto del crumble sobre el relleno. Horneelo durante 10 minutos hasta que la parte de arriba esté dorada y sáquelo del horno. Deje enfriar durante al menos 30 minutos antes de cortarlo en barritas. Salen 9 barritas.

Receta cortesía de Marly McMillen.



SHAWN BEELMAN

NUEVO EN NUESTRO FOOD COURT

¡NUEVA! COOKIE DOBLE CHOCOLATE

Una galleta recién horneada, crujiente
con centro de chocolate fundido, 170 g

COSTCO
WHOLESALE

Lamb Weston®

La **segunda marca líder** mundial de productos de patatas congeladas, y **presente en más de 100 países**, te ofrece soluciones para tu negocio de Hostelería.

- Patatas con cobertura, para mayor rendimiento
- Cortes especiales
- Aperitivos...

Mejora tu operativa y rendimiento, encuentra **las patatas que harán que tus clientes vuelvan.**





Pizzas

 HECHAS DE CALIDAD

**PEPPERONI,
QUESO o
BARBACOA**

45 cm de diámetro

9,99€

DISPONIBLES EN FOOD COURT





Meniszez
— french baker since 1965 —



BAGUETTE BUCHETTE

Horneado en horno de piedra & elaborado con masa madre

Cuite sur four à pierre & fabriquée avec du levain





Cantidad de Calidad



Isidro
González Revilla



JAMÓN DE CEBO
50% RAZA IBÉRICA



LOMO DE CEBO
50% RAZA IBÉRICA



CHORIZO IBÉRICO EXTRA



SALCHICHÓN IBÉRICO EXTRA



Calidad y sabor
EN TU MESA



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



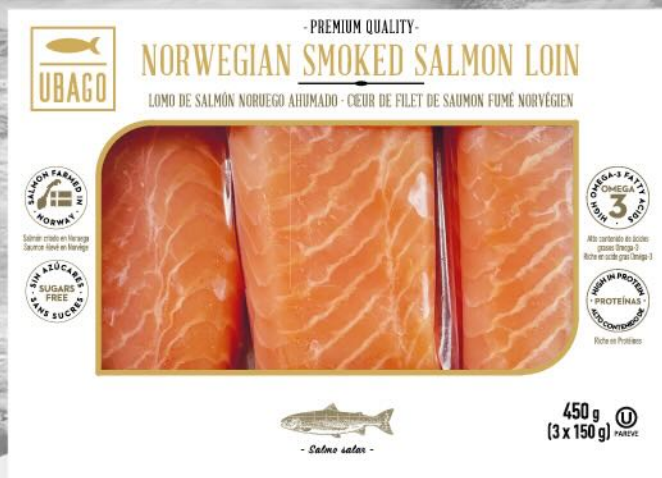
NO TODA LA TERNERA ES IGUAL. LA NUESTRA, LA BLACK ANGUS, ORIGINARIA DE ESCOCIA, ES FAMOSA EN TODO EL MUNDO POR SU MARMOLEADO, QUE LE PROPORCIONA UNA TERNEZA Y UN SABOR EXCEPCIONALES. NOSOTROS, CRIADORES DE NUESTRAS TERNERAS DE PASTO, FUÍMOS PIONEROS EN ESPAÑA EN LA INTRODUCCIÓN DE ESTA RAZA CON PEDIGREE.



natrus ♥



- PREMIUM QUALITY -



LOMO DE SALMÓN NORUEGO AHUMADO



IDEAL EN
(TOSTAS, CANAPÉS)
O CORTE ESTILO
SASHIMI



TARTAR DE SALMÓN AHUMADO



IDEAL CON
(AGUACATE,)
ENSALADA,
ARROZ O PASTA

Salmón Ahumado de máxima calidad, elaborado con las mejores materias primas manteniendo sabor y propiedades nutritivas.

www.ubagogroup.com



Preparando la carne perfecta

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

Por RUBÉN GARCÍA

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

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

Puntos clave para la elección de un buen entrecote:

Color de la carne:

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

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

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

Firmeza:

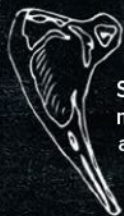
La carne firme es otro factor que nos indica un producto de calidad.

Color de la grasa:

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

Cuatro cortes diferentes

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



"Tomahawk"

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



Chuletón:

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



Entrecote de aguja:

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



Entrecote de lomo alto y de lomo bajo:

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

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

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

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

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

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

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

Algunos consejos generales para cualquier tipo de cocinado:

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

Temperatura

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

Muy cruda o cruda

De 55 a 60°C

Al punto

de 63 a 71°C

Hecha o muy hecha

De 77° a 82°C

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



EL AUTÉNTICO SABOR DE ASIA

Pure Asia

Calidad y sabor nuestro compromiso.

tiger-khan.com

100% VEGAN

GLUTEN FREE

TIGER KHAN GOLD

TRADITIONAL NOODLES
FIDEOS TRADICIONALES
400g e

RICE VERMICELLI
FIDEOS DE ARROZ
250g e

E/P: 12/07/2023
LOT NO.: JUL20031215

Descubra nuestros productos auténticos CON SABORES EXCEPCIONALES

Zainab

ARROZ BASMATI TRADICIONAL 4,54 KG

El arroz Zainab es 100% «super basmati»: una auténtica variedad de arroz basmati que le confiere una **textura tierna** y un **sabor intenso y fragante**.

NOODLE MASTER

FIDEOS INSTANTÁNEOS DE POLLO Y CACAHUETE YAKISOBA 10x110G

Estos fideos yakisoba le ofrecen una explosión de sabores asiáticos. Sabrosos y rápidos de preparar, ¡son perfectos para todos tus momentos gourmet!

Siam Smile

ARROZ JAZMÍN HOM MALI 10 KG

El arroz tailandés **Hom Mali** es reconocido como uno de los mejores del mundo por su sutil y única fragancia a **jazmín**.

ROYAL UMBRELLA

LONG GRAIN
SELECTED PREMIUM FRAGRANT RICE
RIZ PARFUMÉ LANGKONHUT RIZ

20 kg

Siam Smile

RIZ THAI LASHON HOM MALI
QUALITY SUPERIOR
ARROZ THAI JAZMÍN HOM MALI
CALIDAD SUPERIOR

10 KG

LOTUS RICE

SUSHI
JAPONICA RICE
Yakimochi rice

5KG

El Brioche que se lleva todas las miradas

Dorado, **esponjoso** y con ese sabor inconfundible que solo una fermentación lenta puede lograr. Trenzado a mano y listo para que lo disfrutes como más te guste: con dulce, con salado o simplemente solo.

Un **Brioche** pensado para compartir, aunque después de probarlo... quizás no quieras hacerlo.

Pruébalo y descubre por qué un buen Brioche no necesita presentación



BRIOCHE ESTILO TOSTADA FRANCESA



INGREDIENTES

- 1 Brioche trenzado
- 30 cl Leche
- 2 Huevos
- Azúcar
- Mantequilla
- Extracto de vainilla

PREPARACIÓN

1. Mezclamos la leche, los huevos, un poco de azúcar y el extracto de vainilla en un recipiente.
2. Cortamos rebanadas de nuestro brioche y las introducimos en la masa.
3. En una sartén, derretimos un poco de mantequilla, e introducimos nuestra rebanadas. Las dejamos dorar unos minutos y retiramos.
4. Condimentar con los toppings de tu preferencia y LISTO!

El aperitivo, nuestro pequeño gran momento





ALIMENTOS **DELICIOSOS** PARA UNA **VIDA MEJOR**



Pequeñito, pero matón

El jengibre es una especia que potencia el sabor y además puede ayudarnos con nuestra salud

Por VICKI SHANTA RETELNY



ANGELA GARBOT PHOTOGRAPHY

Vicki Shanta Retelny es una nutricionista registrada afincada en Chicago, además de escritora freelance sobre estilo de vida.

El jengibre lleva siglos utilizándose en el mundo culinario por su particular sabor, su aroma y su versatilidad. Es un ingrediente clave en los salteados, arroces y platos de curry asiáticos; así como en las salsas mediterráneas y los tacos de pescado caribeños.

Aunque el jengibre pueda parecer una raíz gruesa llena de nudos, es un rizoma (la parte enterrada del tallo). Para obtener el máximo sabor, debemos comprar jengibre fresco con una piel dura y oscura, sin hoyos ni manchas. La piel se puede comer, por lo que no hace falta pelarlo antes de usarlo. El jengibre fresco aguanta bien en la nevera durante semanas, o en el congelador durante meses.

En cualquiera de sus formas: fresco, molido, en salmuera, confitado (en sirope) o cristalizado (cocinado en sirope y rebozado en azúcar); el jengibre tiene propiedades que ayudan a mejorar la salud. Su carne amarilla clara contiene químicos bioactivos que pueden aliviar en ocasiones las náuseas y los vómitos durante el embarazo, por cinetosis y tras la quimioterapia.

El jengibre también puede ayudar a mantener la salud celular gracias a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios, así como a mejorar la salud cardiovascular, mejorar la fuerza de músculos y articulaciones, disminuir la resistencia a la insulina y aumentar la sensación de saciedad, lo que puede contribuir a la pérdida de peso. También hay pruebas que demuestran que el jengibre puede favorecer la salud cerebral.

Una pequeña cantidad de jengibre da para mucho. Eche una cucharadita de jengibre fresco rallado en su té o agua de Seltz con un poco de sirope para hacer un ginger ale casero; añada jengibre picado a sus ensaladas o eche jengibre cristalizado a su banana bread casero. Tenga cuidado de no comer mucho de una vez, ya que puede hacerle daño a su estómago (lo que normalmente cura cuando se ingiere en pequeñas cantidades).■

Zanahorias glaseadas con jengibre

450 g zanahorias baby, lavadas
1 cucharadita de jengibre fresco, rallado fino
60 ml aceite de sésamo
2 cucharadas de sirope de arce puro
2 cucharadas de vinagre de manzana
Una pizca de sal
2 ramas de tomillo para decorar (opcional)

Precaliente el horno a 200°C o a nivel 6 en hornos de gas. Ponga las zanahorias en una fuente para horno y apárteles. Eche el jengibre, el aceite, el sirope de arce, el vinagre y la sal en un bol pequeño y mézclelo. Vierta la mezcla sobre las zanahorias hasta cubrir de forma uniforme. Cubra las zanahorias y hornéelo durante 45 minutos. Las zanahorias estarán listas cuando se puedan pinchar fácilmente con un tenedor o cuchillo pequeño, y el glaseado adquiera un color marrón dorado. Sáquelo del horno, decore con tomillo y sírvalo inmediatamente. Salen 4 raciones.

Receta cortesía de Vicki Shanta Retelny.



© AZURITA / STOCK.ADOBE.COM



Saboremsa



Productos Cárnicos de la Máxima Calidad

Elaborados con las mejores materias
primas seleccionadas



Saboremsa



It's
BBQ
Time!





DESCUBRE NUESTRA SELECCIÓN
DE CARNE DE VACUNO
AMERICANA

KIRKLAND
Signature

US SOLOMILLO DE TERNERA



US LOMO ALTO DE TERNERA



US LOMO BAJO DE TERNERA



US CENTRO DE AGUJA DE TERNERA



Apúntelo

Un vegetal muy versátil: el espárrago es el añadido perfecto para las comidas de primavera

Por JERRY JAMES STONE



© RUSLAN MITIN / STOCK.ADOBE.COM



IAN HARRINGTON

Jerry James Stone
(jerryjamesstone.com)
es una personalidad de YouTube y autor de libros de cocina. Crea recetas vegetarianas y basadas en plantas.



Los amantes del espárrago ya conocen las infinitas formas de disfrutar este versátil vegetal. Está exquisito salteado con guindillas y tofu, en cremas o simplemente al vapor con salsa holandesa. Y estos son solo algunos ejemplos de las deliciosas posibilidades que ofrece.

¿Sabía que se tardan unos tres años, desde que se siembra hasta que se recolecta, antes de conseguir una cosecha decente de espárragos? ¡Tres años! Pero merece la pena por este chute de nutrientes. El espárrago es una fuente excepcional de fibra, folato, vitaminas A, C, E y K, y cromo. Repleto de antioxidantes, estos tallos son tan sanos como deliciosos.

A continuación le dejamos algunos consejos para mantener los espárragos frescos cuando los compre. Primero, compre los mejores espárragos que pueda. Los tallos deben ser gruesos y firmes, con las puntas estiradas, al igual que las hojas escamosas de la parte inferior. Un factor clave para saber si los espárragos son frescos es el olor. Si huelen, son frescos.

Para almacenar los espárragos, corte los tallos unos centímetros por encima de la parte inferior, póngalos en vertical en una jarra de cristal y llene la jarra con agua suficiente para sumergir los tallos unos 2,5

centímetros. Tápelos con una bolsa de plástico amplia y meta la jarra en la nevera. Los espárragos pueden durar hasta varias semanas si se almacenan así. Cambie el agua si toca.

También se pueden congelar los espárragos para usarlos más adelante. De esta forma se degradan un poco, pero por amor se hace cualquier cosa, ¿verdad? Prepare un bol de agua helada y corte los tallos en piezas regulares.

Con una olla de acero inoxidable, ponga agua a hervir. Añada los espárragos y cocínelos durante 2 minutos, justo hasta que adquieran un color más vivo. Con una espumadera, páselos a un recipiente con hielo y déjelos enfriar durante 10 minutos. Extienda los espárragos en una sola capa sobre una bandeja de hornear. Congélelos durante la noche y luego pase los tallos a una bolsa hermética apta para congelado. Se pueden almacenar así hasta durante un año.

Si está listo para disfrutar ya de sus espárragos, pruebe a hacer espárragos al horno a modo de patatas fritas. Crujientes y con sabor a queso, son un excelente acompañamiento o un sabroso aperitivo. Si los sirve como aperitivo o acompañamiento, valore combinarlos con una salsa de ajo (derecha). ■

Espárragos al horno con patatass fritas y salsa picante de ajo

200 g de panko
pan rallado
75 g de queso parmesano, rallado fino
30 g de harina
2 huevos
450 g de espárragos frescos, cortados

SALSA PICANTE DE AJO PARA MOJAR
550 g de mayonesa
2 dientes de ajo picados
1 cucharadita de zumo de limón
¼ de cucharadita de ralladura de limón
½ cucharadita de pimentón
¼ de cucharadita de pimienta de cayena
65 g de yogur griego

Precaliente el horno a 220°C o a nivel 6 en hornos de gas. Rocíe ligeramente en una placa para horno con aceite en aerosol antiadherente.

En un recipiente poco profundo, mezcle el panko y el parmesano. Tamice la harina en otro recipiente poco profundo. En un tercer recipiente poco profundo, bata los huevos.

Trabajando en tandas, cubra los espárragos con harina. Seque los espárragos con una toalla de papel húmeda si la harina no se pega. Pase los espárragos cubiertos con harina por la mezcla de huevo y luego por la mezcla de panko, presionando para cubrirlos.

Coloque los espárragos rebozados en la bandeja para hornear preparada en una sola capa. Hornee durante 10 a 12 minutos o hasta que estén crujientes. Salen de 6 a 8 porciones.

12 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes. Rinde de 6 a 8 porciones.

Prepara la salsa para mojar: en un bol pequeño, mezcla bien todos los ingredientes de la salsa, excepto el yogur. Incorpora el yogur con cuidado hasta que se integren. Salen 120 g.



© BRENT HOFACKER / STOCK.ADOBE.COM



JERRY JAMES STONE

Ensalada de espárragos picados

450 g de espárragos, recortados y picados
1 zanahoria, pelada y picada
6 rábanos, recortados y en rodajas
1 pepino, pelado y picado
50 g de cebolla roja, picada
300 g de tomates cherry, cortados por la mitad
1 pimiento morrón naranja, sin semillas y picado
1 lata (400 g) de corazones de alcachofa, escurridos y picados
1 lata (425 g) de garbanzos, escurridos y enjuagados
60 ml de aceite de aguacate u otro aceite ligero
1 cucharada de vinagre balsámico
Sal marina y pimienta, al gusto
50 g de queso feta, desmenuzado

Coloque todas las verduras picadas y los garbanzos en un bol grande. Agregue el aceite y el vinagre balsámico y mezcle suavemente hasta que la ensalada esté completamente cubierta. Agregue sal y pimienta a gusto, cubra con queso feta desmenuzado y servir. Rinde 6 porciones.

Recetas cortesía de Jerry James Stone.



CONTIGO DESDE 1940

Desde 1940 trabajando con nuestros maestros carniceros para que disfrutes de una gran variedad de carne fresca de la mejor calidad.

Fieles a nuestros orígenes, y con el aval y la confianza que nos otorgan más de 80 años de experiencia, mantenemos la apuesta para conseguir la excelencia en todos nuestros productos.



**AGUJA DE CERDO
NOEL**



**TIRA DE COSTILLA DE CERDO
NOEL**



**PANCETA DE CERDO
NOEL**



COMPROMETIDOS CON EL BIENESTAR ANIMAL

*En Noel nos preocupamos por el **bienestar animal**, la **calidad** y la **trazabilidad** en toda la cadena alimentaria. Por ello, cumplimos con la certificación en bienestar animal **WELFAIR**, basado en el protocolo **Welfare Quality®**, reconocido a nivel europeo.*



SOLOMILLO DE CERDO
NOEL



LOMO DE CERDO
NOEL



CERTIFICADO POR
AENOR



CARRILLERAS SIN HUESO
NOEL

Síguenos en:



www.noel.es



ECOLÓGICA PIRINEOS



ES-ECO-019-CT
AGRICULTURA U.E.

www.ecologicadelospirineos.com

Gastronomía sostenible de origen puro

La esencia de la naturaleza en su mesa

Presentamos nuestra excepcional carne picada de añojo ecológica, elaborada con la máxima calidad y respeto por el medio ambiente. Criado en libertad en verdes pastos naturales, nuestro ganado disfruta de una alimentación 100% natural y ecológica.

99%

CARNE DE
VACUNO
ECOLÓGICA

Sin aditivos ni conservantes
artificiales

<8%

DE
GRASA

IDEAL PARA
UNA ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA

Sabor auténtico y textura perfecta para tus recetas favoritas

Perfecta para hamburguesas caseras, albóndigas, lasañas y todo tipo de platos tradicionales con sabor puro. Nuestra carne picada de añojo ecológica combina la mejor tradición ganadera con un firme compromiso con la sostenibilidad.

ROPA FRESCA Y BRILLANTE

CON



PODER QUITA MANCHAS

PARA BLANCOS Y COLORES