

La mente importa ★ Echar raíces ★ Un viaje fructífero

COSTCO Connection®

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Remedio natural

VERANO 2025



Todo para la familia
El orden sí importa
Lugares con amor
Dulces y vistosas

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

COSTCO
Connection

Índice *Verano 2025*

VOLUMEN 22 // NÚMERO 22

Contenidos

- | | | | |
|----|--|-----|--|
| 5 | Carta de la directora | 68 | La magia de los "móoteles"
por Marisa Moore |
| 6 | La vida en Costco | 74 | El orden sí importa
por Suja Natarajan |
| 9 | El arte de su cerebro
por Gerald Leonard | 78 | Remedio natural
por Wendy Helfenbaum |
| 11 | La mente importa
por Taylor Draper | 83 | Camino de Santiago
por Juan Manuel Magdaleno |
| 13 | ¿Una foto?
por Andy Penfold | 84 | Lugares con amor
por Peter Greenberg |
| 15 | Más inteligentes
por Marc Saltzman | 87 | Viajar sin dolor
por Suja Natarajan |
| 17 | Cine bajo las estrellas
por Kira Vermondsvetkik | 88 | Repostando con valor
por Dan Jones |
| 24 | Luz en la oscuridad
por Clayton Trutor | 91 | Snacks saludables para el coche
por Ellen Ryan |
| 31 | Proyectos aptos para mascotas
por Kim Gillan | 96 | Joyas del mar
por Laura Bode |
| 36 | Echar raíces
por Megan Campbell | 100 | Un viaje frutífero
por Andrea Tomkins |
| 43 | Disfrutando del balón
por Dan Jones | 107 | 4 formas de disfrutar los cítricos
por Tina McLeish |
| 46 | Hora de moverse en Canadá
por Jennifer Mellace | 116 | Dulces y vistosas
por Laura Langston |
| 49 | Con mucho swing
por T. Foster Jones | 120 | Fina delicadeza
por Christina Guerrero |
| 52 | Todo para la familia
por Dr. Natalie Muth | 124 | Le cubrimos la espalda
por Suja Natarajan |
| 58 | ¿Conoces el Cornhole?
por Chris Powell | 128 | Un cambio en la oficina
por Ranka Burzan |
| 65 | Columbia Británica, Canadá
por Peter Greenberg | | |
| 67 | Adiós a los pañales
por Meredith Begley | | |



EN PORTADA

Fotografía cortesía de ProStockStudio/
Shutterstock.com

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



Diane Tucci

Directora General de Costco España

EDITORA Y COORDINADORA

EDITORIAL

Annie Boulet

CONTRIBUCIONES

MaryAnne Robbers, Grant Collier, Isabelle Lafrance, Alexandra Grzesik, Susana del Castillo Esteban, Adriana Putorti, Silvia del Pino Moreno, Lilliana Gutierrez Vazquez, Valentina Sota Castro, Natalia Bonilla Suarez, Clément Richauvet, Charlene Lechevallier, Clément Lévi, Maelle Guerl, Sergio Ahedo Jimenez, Carlos García de la Cal, Inigo Mate Arcos, Nicolas Gicquel, Rubén García

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Elena Mozos Laguna,
Pedro Hidalgo Marín y
Fco Javier Ceballos



DIRECCIÓN

C/Agustín de Betancourt 17,
28906 Getafe

WEBSITE

www.costco.es

IMPRESIÓN

Monterreina



Estimado socio,

¡Bienvenido a la edición de verano de nuestra revista Costco Connection!

Nuestra revista ha renovado su imagen; tenemos muchos artículos interesantes para que leas, te inspires y descubras un poco de la vida Costco. Dale un toque especial a tus recetas de verano con nuestras 4 maneras de preparar cítricos y descubre las frutas frescas disponibles en nuestros almacenes.

Descubre la historia de nuestro excelente empleado, Rafa, de nuestro almacén de Getafe, quien ayudó a salvar la vida de uno de nuestros socios. Rafa es solo uno de los muchos excelentes empleados de Costco. ¡Gracias, Rafa!

Nuestro equipo de marketing, junto con nuestros equipos de compras, ha hecho un gran trabajo para mantener la relevancia de Costco Connection.

¡Espero que la disfrutes!

Además, me gustaría aprovechar esta oportunidad para anunciar la apertura de un almacén de Costco en Mulhouse, Francia, a finales de este año.

Nos aseguraremos de comunicar todos los eventos interesantes hasta la fecha de apertura.

¡Pronto habrá más detalles en la edición de otoño de Costco Connection!

¡Te deseamos un verano maravilloso!

Diane



Cine bajo las estrellas

Ahora es la época perfecta para ponerse cómodos y ver una peli en el jardín con amigos y familia,
por Kira Vermondsvetikd



Cítricos

Celebre los sabores frescos con recetas para toda la familia con limón, lima, naranja y mandarina,
por Tina McLeish



Remedio natural

Descubre los múltiples beneficios que tienen para la salud las dosis regulares de aire fresco,
por Wendy Helffenbaum

La vida en Costco

VERANO 2025

EMPLEADO DE COSTCO EN EL PUNTO DE MIRA

Primeros auxilios: ¡asistencia vital!

El 6 de diciembre de 2024, Rafael observó una agrupación de clientes en las cajas de Costco. Escuchó gritos y corrió al lugar. Cuando llegó, encontró a una mujer que parecía no poder respirar, con el rostro teñido de púrpura y al borde de perder el conocimiento. Rafael alejó a los presentes de la mujer por su seguridad y la de los integrantes.



PEPERMORON - SHUTTERSTOCK

Creyendo que se estaba atragantando con la comida (afirmación corroborada por el hijo de la mujer), realizó la maniobra de Heimlich hasta que la cliente rechazó el trozo de comida que había tragado. Luego Rafael la tranquilizó animándola a respirar y colocándola en una silla hasta que su respiración y su condición física y mental se estabilizaron.



RAFAEL - COSTCO WHOLESALE 2025

Rafael se incorporó a Costco Getafe en España el 21 de septiembre de 2015 como Gerente del Centro de Neumáticos.

Según Rafael, sus habilidades y conocimientos de primeros auxilios adquiridos durante su servicio militar le brindaron las herramientas necesarias para responder en las mejores condiciones posibles.

¡Gracias Rafael!



COSTCO WHOLESALE 2025

¿SABÍAS QUE...?

El objetivo de Costco es garantizar los precios más bajos posibles para sus socios durante todo el año. Al adoptar nuestro método de estanterías simplificado, reducimos significativamente la mayoría de los costos operativos.

¡Todos nuestros productos se empaquetan cuidadosamente y se colocan en el almacén en sus palets de envío originales, lo que garantiza ahorro de tiempo y precios competitivos para nuestros socios!

OSO SOLIDARIO

Del 2 al 31 de mayo de 2025, los almacenes de Costco España lanzaron una campaña que ofrece a nuestros socios la oportunidad de donar mediante la compra de un "oso solidario".

Esta campaña ayuda a niños de comunidades cercanas a nuestros almacenes, brindándoles acceso a un campamento de verano en los que proporcionaremos refuerzo educativo y actividades de ocio y tiempo libre para que desarrollen sus habilidades personales y valores sociales.

Costco actúa como intermediario entre los socios y United Way (la empresa responsable de la coordinación de los campamentos, junto con Save the Children y la YMCA).

Gracias a su apoyo, hemos logrado recaudar más de 48.900€ y queremos agradecerles, lectores y socios, por apoyar una gran causa que nos importa.

¡Gracias!





MONKEY BUSINESS IMAGES - ©SHUTTERSTOCK

CENTROS DE NEUMÁTICOS

Mantenimiento de su vehículo

Si está planeando un viaje pronto, se recomienda que revise su automóvil antes de su gran salida. Reserve una cita para su vehículo en nuestros Centros de neumáticos Costco durante su visita a nuestras tiendas.

Nuestros experimentados profesionales ofrecen una amplia gama de servicios, que incluyen instalación de neumáticos personalizados y de marca, equilibrado y rotación de neumáticos, inflado con nitrógeno, reparación de neumáticos pinchados y recarga de aire acondicionado¹ para su automóvil.

¡Viaje con tranquilidad!

1 - Visítanos en <https://www.costco.es/servicios/centro-neumaticos>

ESTILO Y MATIZ

Protección solar

Algunas zonas del país están expuestas a altos niveles de rayos UV. Por lo tanto, es importante proteger los ojos y la piel en cualquier clima.

Afortunadamente su almacén local de Costco tiene una amplia gama de gafas de sol que se adaptan a sus necesidades de protección solar.

Combine la elegancia de las grandes marcas con el rendimiento.

¡Encuentre su estilo!



LUNA VANDORNE - ©SHUTTERSTOCK

¿POR QUÉ ADQUIRIR NEUMÁTICOS EN COSTCO?



✓ Rotación y equilibrado



✓ Reparación de pinchazos



✓ Inflado con nitrógeno



La compra de neumáticos incluye instalación sin coste¹, ecotasa y válvula

¹La instalación solo está disponible en neumáticos comprados en Centro de neumáticos de Costco.



ESCANEE EL CÓDIGO QR
PARA SABER MÁS SOBRE
LOS NEUMÁTICOS
DE COSTCO



WOOZOO®

ESPECIFICACIÓN

- Multi-cilación
- Control de 5 velocidades
- Con control remoto
- Silencioso hasta 35 dB

8 verres en acrylique juego de 8 vasos acrílicos



Convient pour l'intérieur et l'extérieur · Aptos para su uso en interiores y exteriores

por GERALD LEONARD

Winston Churchill, un prolífico pintor y estadista, lo usó. Henry Ford, con formación de violinista y fundador de Ford Motor Company, también. A las personas creativas, como quizá sean sus empleados o las personas a las que dirige, les encanta. Y con esto nos referimos a "liderar en la incertidumbre", la capacidad de usar simultáneamente los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro.

Esta habilidad consiste en acceder al hemisferio derecho para ver la situación general, al mismo tiempo que usamos el hemisferio izquierdo para crear un plan detallado. Las personas con esta habilidad pueden aplicar los principios de la integración completa del cerebro durante momentos de gran dificultad o incertidumbre.

Según Harald S. Harung, coautor de *World-Class Brain* (publicación independiente, 2019; no disponible en Costco), "la integración completa del cerebro es como la colaboración que debe producirse entre los músicos de una orquesta que trabajan juntos". Existen cada vez más pruebas científicas que demuestran que el arte mejora la función cerebral.

A continuación le dejamos algunos consejos para contratar y alentar a empleados creativos y artísticos:

Reduzca las distracciones.

Manténgalos concentrados eliminando distracciones de poca importancia, como papeleo y aprobaciones innecesarias. También debe valorar simplificar el número de reuniones de personal a las que asisten cada semana.

Elimine la burocracia. Ira Brown, pianista y fundador y presidente de Project Widgets, elimina la burocracia



dejando que sus equipos elijan cómo escribir código para resolver problemas complejos, en lugar de microdirigirlos. ¿Hay alguna forma en la que usted, como líder, pueda hacer lo mismo?

Deje que solucionen los problemas. Cuando su equipo resuelva un problema, comparta los resultados y ofrezca oportunidades de colaboración y sesiones de brainstorming para que otros empleados puedan averiguar lo que tienen que hacer para conseguir los resultados deseados.

Fomente la individualidad. Las personas creativas buscan entornos que les den la libertad de ser ellos mismos. Cree un espacio para la expresión individual de ideas creativas dentro del entorno de trabajo corporativo.

Las personas que proceden de ambientes creativos en el campo del arte pueden generar un enorme impacto en una organización y ser un gran activo para los trabajadores debido a su capacidad de operar con éxito en la incertidumbre. ■

El arte de su cerebro

Las personas creativas pueden ser un superpoder en el centro de trabajo

TON RILES



Gerald Leonard es el autor de *Workplace Jazz* (Business Expert Press, 2021; no disponible en Costco), y CEO de la consultoría Turnberry Premiere.

COSTCO CONNECTION

En los almacenes Costco podrá encontrar una amplia variedad de artículos básicos para pequeñas empresas, desde productos a servicios, a un precio imbatible.

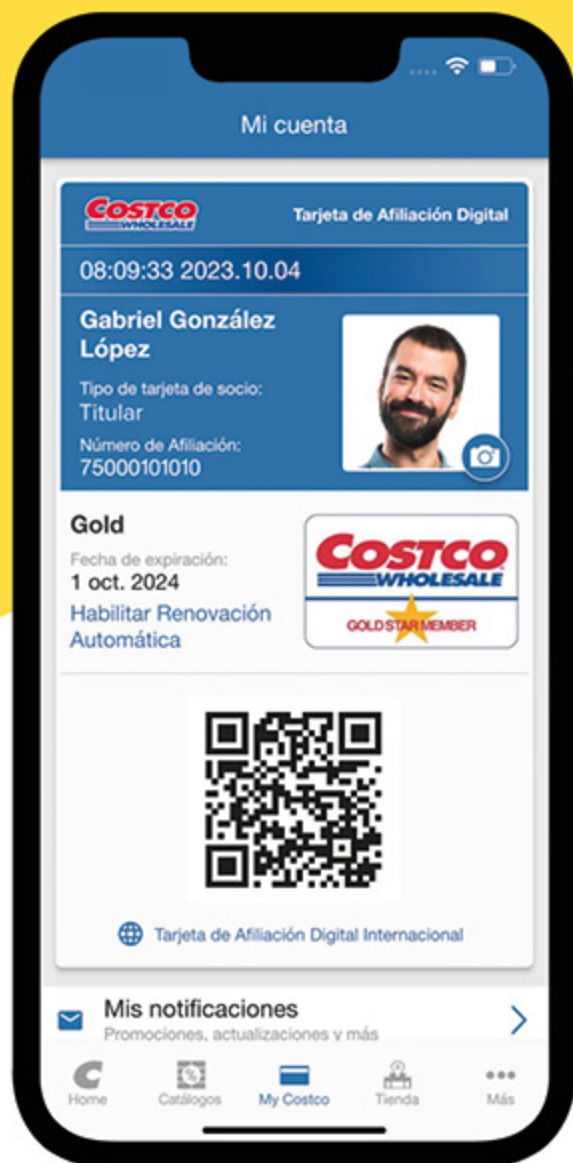
Creatividad aplicada

En 2018, sufrí una grave crisis de vértigo. Perdí la capacidad de andar. Mi médico me dijo que podría tardar meses o incluso un año en recuperarme.

Como creativo, recordé que me había hecho a mí mismo el regalo de aprender a tocar el bajo. Durante la recuperación, empecé a practicar cómo involucrar de nuevo a mi cerebro y pude salir al

escenario y dar una charla TEDx seis semanas después del incidente del vértigo. Desarrollar habilidades creativas fuera del trabajo puede ayudarle con las tormentas impredecibles y la incertidumbre de la vida.—GL

Consiga su Tarjeta Digital de Socio



Fácil
acceso



Renovación
automática



Selecciones especiales
de nuestras tiendas

Descárguela para

GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



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

Por TAYLOR DRAPER

El arte de crear un negocio, aunque puede ser muy gratificante, también puede ser increíblemente complejo. Cada emprendedor debe surfear sus propios retos. Si mezclamos esto con el escenario de una pandemia mundial, obtendremos todos los ingredientes para la depresión severa: altos niveles de estrés y ansiedad.

Si bien encontrar soluciones para algunos de estos problemas puede parecer empoderante, también puede dar miedo y ser abrumador y desafiante para la confianza en uno mismo.

Como emprendedor con toda una vida de experiencia gestionando mi propia depresión, entiendo la extrema dificultad que supone empezar y regentar un negocio mientras luchamos por encontrar nuestra fortaleza interior. De hecho, yo creé todo mi negocio alrededor de la idea de ayudar a los hombres a encontrar su propio potencial personal y a superar sentimientos de depresión y dudas sobre uno mismo.

En el camino, he aprendido algunos consejos que pueden servir como punto de partida para encontrar el equilibrio emocional.

Gústese. Una buena imagen puede ayudarnos a tener una buena autoestima. Por ejemplo, mi línea de ropa, Inherent Clothier, trata sobre adoptar el concepto de vestirse por fuera como queremos sentirnos por dentro.

El objetivo no es fingir que todo está bien vistiéndonos bien, sino mejorar nuestra autoestima a través de la disciplina diaria de sentirnos orgullosos de nuestra imagen. Muy a menudo, si usted se muestra una imagen positiva a sí mismo, los demás también lo harán. Para mí funciona.



© AFRICA STUDIO / SHUTTERSTOCK

Tómese tiempo para usted. Invierta tiempo en hacer cosas que le guste hacer. Encontrar actividades o hobbies que nos den un propósito y nos hagan sentirnos realizados es muy beneficioso para nuestra autoestima. Quizá su negocio le haga sentirse realizado, o quizá tenga que buscar fuera de la oficina algo que le inspire. En cualquier caso, desarrolle el hábito de invertir tiempo en usted.

No sea una isla. En palabras de John Donne, “los emprendedores no son islas”. Asegúrese de recurrir a su red de apoyo para pedir ayuda cuando lo necesite. Ser valiente para admitir que necesitamos ayuda animará a las personas a nuestro alrededor a hacer lo mismo. Atrévase a compartir sus dificultades con un amigo, un familiar o un profesional de la salud.

Son muchas las formas en las que la salud de su negocio depende de su propia salud mental. Recuerde que cada emprendedor se enfrenta a sus propios retos y dificultades. Aprender a gestionarlos es, sencillamente, parte del viaje. ■

La mente importa

Herramientas para ganar confianza en uno mismo y luchar contra la ansiedad, el estrés y la depresión

© STEVEN DE LA ROCHE



Taylor Draper es CEO y cofundador de Inherent Clothier (inherentclothier.com), una tienda online de ropa para hombre.

Vestirse para el éxito

¿Sabía que, además de meditar, dormir lo suficiente, escribir un diario y hacer ejercicio, vestirse bien puede ayudar a nuestra salud mental? Hay estudios que demuestran que

vestirse de la forma en que queramos sentirnos puede aumentar nuestra capacidad para sentirnos y actuar de esa forma.

Vestirse de manera adecuada también le da a

nuestra mente una oportunidad de distraerse de las preocupaciones a través de la creatividad, lo que puede mejorar el humor y la apariencia.

Nuestra apariencia también puede influir en cómo los

demás responden ante nosotros, apoyando una imagen positiva de nosotros mismos.— TD

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

Smarter
technology
for all

Lenovo

YOGA



YOGA PRO 7

Lenovo
LOQ



LOQ 15IAX9



Descubre nuevas experiencias con IA

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



Cuida tus ojos con la máxima perfección

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



Haz realidad todo lo que imaginas

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



Lleva todo a otro nivel con elegancia

Impulsa tu trabajo y creatividad al siguiente nivel con Premium Suite



Juega a la temperatura ideal

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



Control de juego sin esfuerzo

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



Más delgado, elegante y resistente

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



Juego con detalles vívidos

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

Por ANDY PENFOLD

Cualquiera que haya intentado sacar la foto perfecta sabe que la vida no siempre colabora: alguien parpadea, se cuele un desconocido o la poca iluminación hace que salga una sombra en el momento clave. Para conseguir una buena foto hacen falta conocimientos y suerte. Sin embargo, en la era de la inteligencia artificial (IA), la impredecibilidad supone un problema cada vez menor.

Las cámaras de los smartphone con IA están cambiando la forma en la que sacamos fotos. Esta tecnología emergente va más allá del reconocimiento facial y el enfoque automático. Permite a cualquier usuario conseguir cosas que antes eran de dominio exclusivo de los software de alta gama y los expertos.

Fotos de grupo perfectas. Todos hemos sacado una foto de grupo en la que alguien sale con los ojos cerrados o distraído. Las cámaras con IA pueden combinar múltiples tomas para garantizar que todo el mundo salga bien. Al aunar los elementos buenos de las distintas tomas, estas cámaras producen una única imagen donde todo el mundo sale sonriendo y con los ojos abiertos. Algunos teléfonos incluso le permiten añadirse usted mismo a fotos de grupo después de hacerlas.

Eliminar objetos y fondos. ¿Está harto de los "destrozafotos"? La IA puede eliminar a las personas u objetos no deseados de sus fotos en décimas de segundo. El software le puede sugerir lo que habría que quitar, quizá un paseante o una señal de tráfico, o puede simplemente dibujar un círculo en lo que quiera eliminar para quitarlo y que el fondo se rellene como por arte de magia.

Dominio de la poca luz. La poca iluminación solía ser el talón de Aquiles de las cámaras compactas. Ya no. La IA combina múltiples exposiciones para conseguir más luz en cada foto, lo que resulta en imágenes más claras y definidas, incluso en condiciones de casi oscuridad. Esta función les da incluso a los fotógrafos ocasionales el poder de capturar imágenes nítidas en entornos en los que las



cámaras réflex digitales de una lente (DSLR) solían tener la ventaja.

Colocación artificial de objetos. ¿Quiere reorganizar a las personas u objetos en su foto? Con la IA no hay problema. Puede recolocar los elementos dentro de una escena, mover a alguien ligeramente a la izquierda o poner un objeto en el centro. Este es un nivel casi surrealista de control, que le da a los usuarios de smartphone el poder de personalizar las composiciones como nunca antes.

Un genio del vídeo. Las funciones de la IA también han llegado a la grabación de vídeo. Por ejemplo, algunos smartphones pueden crear vídeos a cámara lenta después de haberlos grabado, porque la IA puede crear fotogramas para que completen los huecos entre los fotogramas que usted haya grabado. Los smartphones con IA ofrecen un nuevo nivel de videografía, incluso para los usuarios aficionados.

Réflex vs. smartphone. Las cámaras DSLR siguen ofreciendo un control superior. Tienen mayores sensores y funciones manuales que ofrecen una mejor flexibilidad creativa.

Las cuestiones éticas sobre la autenticidad serán clave para los profesionales: la IA nunca debe utilizarse para cambiar fotos de noticias o imágenes de productos o propiedades, por ejemplo. Sin embargo, para fotógrafos aficionados, los smartphones ahora superan a las cámaras DSLR en cuanto a comodidad y rivalizan con su calidad. ■

¿Una foto?

Las nuevas cámaras de los smartphone con IA ofrecen un alto nivel de calidad y control

HUGH BURDEN



Andy Penfold vive en Bristol, Inglaterra. Escritor independiente de tecnología cuyo trabajo ha aparecido en Macworld y otras publicaciones internacionales.

SANUS[®]
P R E F E R R E D

A brand of **legrand**



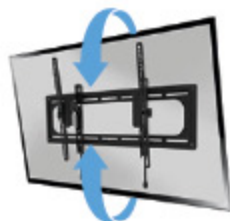
Monte su televisor para obtener la mejor vista



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"



En 2000, En la película de ciencia ficción "El Sexto Día" aparece una nevera futurista. Ese mismo año, LG presentó el primer frigorífico inteligente: el Internet Digital DIOS.

TECH
CONNECTION

Por MARC SALTZMAN

Le gusta que le ayuden en la cocina? Espere hasta ver lo último en electrodomésticos inteligentes. Los electrodomésticos conectados por wifi hacen que incluso sea más fácil llevar al día el cesto de la ropa.

Desde frigoríficos con inteligencia artificial con cámaras y pantallas táctiles, hasta gamas que obedecen instrucciones verbales y lavadoras y secadoras que se controlan mediante una aplicación; muchos de los electrodomésticos de hoy en día incorporan funciones de alta tecnología diseñadas para hacerle la vida más fácil a usted y a su familia.

Si bien las características exactas varían entre marcas y modelos, a continuación dejamos unas pinceladas de cómo los electrodomésticos inteligentes aportan comodidad y pueden ayudarle a hacer más en menos tiempo.

Control remoto

Puede controlar fácilmente sus electrodomésticos inteligentes, incluso sin estar cerca de ellos, tan solo haciendo unos clics en una aplicación de su teléfono o tablet. O, si está en casa, puede pedirle a Alexa o al asistente de Google que su secadora siga funcionando otros diez minutos.

Notificaciones en tiempo real

No solo puede hablar en remoto con sus electrodomésticos, sino que estos también pueden comunicarse con usted. Puesto que los electrodomésticos inteligentes están conectados a su red wifi, pueden enviar notificaciones a su teléfono si, por ejemplo, su hijo ha dejado la nevera abierta o si se le ha olvidado apagar el horno. Y como todos sabemos lo mal que huele la ropa si se deja mucho tiempo en la lavadora, su lavadora puede enviarle un aviso a su teléfono o smartwatch avisándole de que es hora de tender la colada.

Fuertes señales

Para que sus electrodomésticos inteligentes, y otros dispositivos conectados a su red, funcionen bien, asegúrese de tener un router rápido e inalámbrico.

El último estándar es Wifi 6. Coloque el router en la planta principal, lo más cerca posible del centro de la casa y póngalo en alto para un rendimiento óptimo. Si su casa es muy grande,

valore un sistema wifi en malla (Wi-Fi Mesh), que incluye múltiples repetidores (puntos de acceso) que se colocan por toda la casa para ayudar a ampliar el alcance de la red.—MS



© ANDRÉS / STOCK ADORAE.COM

Más inteli- gentes

Los electrodomésticos con wifi pueden hacer su vida más fácil

Actualizaciones y diagnósticos inteligentes

Los electrodomésticos inteligentes pueden recibir actualizaciones de software que optimizan el rendimiento y añaden nuevas funcionalidades. Si hay un problema con el lavavajillas, por ejemplo, se puede incluso notificar al fabricante sobre el problema específico para que el técnico tan solo tenga que acudir a su casa una vez, con la pieza correcta, en lugar de tener que pagarle varias visitas. Algunos dispositivos incluso pueden coordinar una llamada al servicio técnico en su nombre.

Extras muy útiles

Algunos frigoríficos no solo cuentan con una enorme pantalla táctil que le permite gestionar el calendario familiar o poner música mientras cocina, sino que también tienen una cámara en el interior que le permite ver en su smartphone lo que necesita comprar mientras que usted está en el supermercado. Algunos hornos le permiten escanear el código de barras de los alimentos congelados con su smartphone, y automáticamente ponen la temperatura y el tiempo adecuados para cocinarlos. ■

SEVAG SAGHERIAN



Marc Saltzman es periodista experto en temas tecnológicos.

COSTCO CONNECTION

Encontrará una amplia selección de electrodomésticos inteligentes, así como routers wifi y componentes de sistemas wifi en malla, en nuestras tiendas Costco



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



SVETINO / GETTYIMAGES

Cine bajo las estrellas

Ahora es la época perfecta para ponerse cómodos y ver una peli en el jardín con amigos y familia.

Por KIRA VERMOND



Kirkland Signature Anacardos tostados con sal

Los anacardos con sal de Kirkland Signature son conservados y transformados para preservar su rico sabor natural, además de su textura crujiente y entera.
#1671933

Subiendo el listón

Al planear una noche de cine en el jardín, hay que darle todo. Envíe invitaciones impresas a sus invitados y meta dentro entradas de cine falsas. Sus invitados podrán enseñarlas cuando lleguen, y la invitación será así un recuerdo de la noche. Elija una paleta de color que vaya con la película (por ejemplo, blanco y negro si va a poner *The Artist*, o dorado para *007*), y no se olvide de la alfombra roja en la entrada! Podrá hacerle fotos a sus invitados cuando lleguen.—KB



El socio de Costco Dave Durbin instaló un proyector digital en verano del 2021. Le pidió prestada la pantalla a un vecino, puso unas mantas para protegerse del fresquito de las noches de verano e invitó a las amigas de su hija adolescente a su jardín. Las niñas hicieron palomitas al microondas y llevaron algunos refrescos, se acomodaron para ver los “Cazafantasmas” al aire libre. “Era casi como tener un autocine en nuestro jardín”, cuenta Durbin.

Las reuniones en el exterior son una forma más segura de conectar con otros durante la temporada de verano. Además, anochece tarde, por lo que la fiesta puede terminar más tarde que en invierno.

“Es importante hacer reuniones donde la gente pueda volver a relacionarse, pasarlo bien y construir recuerdos”, afirma Cristie Rosling, propietaria de Umbrella Events, una empresa de organización de eventos. “Lo único que se necesita son unas buenas mantas”.

Desde proyectores a altavoces externos, mantas, iluminación ambiental y snacks

(muchos snacks): a continuación le dejamos lo que hace falta para pasar en su jardín una noche de cine, sin importar cuál sea su presupuesto.

Recree el escenario perfecto

Cuando se trata de organizar una noche de cine memorable bajo las estrellas, el ambiente lo es todo.

Cuelgue algunas guirnaldas de luces para darle a la noche un toque de *glamour*, al mismo tiempo que aporta iluminación suficiente para evitar que sus invitados se caigan de camino a la mesa de la comida. Como alternativa, también puede iluminar el camino con velas LED con control remoto.

Seguro que quiere que sus invitados estén cómodos y no tengan frío. Una buena forma de empezar son las mantas para verano.

El lado técnico

Si piensa que organizar noches de cine va a ser algo recurrente, los proyectores de exterior de hoy en día ofrecen una calidad



FREEPIK / FREEPIK.COM



Kirkland Signature Palomitas para microondas

Las palomitas de maíz para microondas Kirkland Signature son un snack delicioso con un sabor a mantequilla único que está listo en solo unos minutos. 100% grano integral, sin gluten y sin ingredientes artificiales, el sabor irresistible es perfecto para comer mientras se sienta y ve una película.
#1360921

de imagen que era impensable hace tan solo unos años, con una magnífica resolución y brillo. Muchos le permiten reproducir contenido sin cables usando su smartphone, portátil o tablet, y algunos incluso tienen Netflix y otras aplicaciones preinstaladas para reproducir contenido directamente desde el proyector.

Si tiene un patio pequeño, busque equipos que utilicen lentes de tiro corto para que pueda colocar el proyector más cerca de la pantalla sin dejar de generar una imagen de más de dos metros.

Y hablando de pantallas, también hay muchas opciones que valorar. Para empezar, es perfectamente aceptable ir al pasillo de manualidades y coger una tela blanca, pero tenga en cuenta que las pantallas de alta calidad ofrecen una visión consistente y sin arrugas. Las nuevas pantallas para proyectores son ligeras y se enrollan, de manera que se pueden almacenar y sacar fácilmente según se necesite. También puede optar por el factor sorpresa y hacerse con una gran pantalla hinchable, una buena opción si quiere una imagen grande y no le

importa tener un poco de ruido del ventilador.

Escuche bien

Aunque los proyectores cuentan con altavoces incorporados, el sonido a menudo necesita amplificación, sobre todo si las personas no están cerca de la fuente. Un par de altavoces de exterior resolverán el problema, o también puede pedirle a los espectadores que utilicen auriculares o cascos bluetooth.

Al final, las noches de cine en verano consisten en ver la película y disfrutar de tiempo en el exterior antes de que llegue el frío. "Está bien tener la opción de estar fuera y encontrarnos con amigos", cuenta Rosling. "Ese es el ingrediente clave para la noche de cine perfecta". ■

Kira Vermond es una periodista freelance asentada en Ontario, Canadá.

COSTCO CONNECTION

En las tiendas Costco podrá encontrar snacks, bebidas, muebles de exterior, mantas y prácticamente todo lo que necesita para organizar una noche de cine en el jardín.

NUEVO EN NUESTRO FOOD COURT

**¡NUEVA!
COOKIE
DOBLE
CHOCOLATE**

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

COSTCO
WHOLESALE

NUEVO

MAGNUM
bonbon.



Tu **helado**
en **snack**



¡Ya disponible en !



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



Luz en la oscuridad

La iluminación solar es una solución muy eficiente para el hogar

CLAYTON TRUTOR



COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar luces solares como GTX Pathway Lights (arriba: referencia 1806305*) y GTX Post Light (a la derecha: referencia 1806316*) en los almacenes Costco.

*Hasta agotar existencias.

Las luces solares ofrecen una solución eficiente y respetuosa con el medioambiente para iluminar su jardín. Se trata de una alternativa contemporánea elegante y sencilla. La demanda de luces solares ha aumentado de forma significativa en los últimos años. Según Grand View Research, las ventas de luces solares exteriores en Canadá durante el año 2021 ascendieron a aproximadamente 111 millones de dólares.

Cómo funcionan

“Normalmente, las luces solares cuentan con tres componentes: un grupo de células fotovoltaicas (es decir, células solares), una bombilla de baja potencia (tipo LED) y un dispositivo de almacenamiento de energía a modo de batería”, cuenta Richard Ketcham, doctor en ingeniería eléctrica por la KU Leuven, una universidad de investigación en Bélgica. “Con la luz solar, las células fotovoltaicas se utilizan para convertir la energía solar, es decir, la luz

del sol, en energía eléctrica, y entonces ésta se almacena en una batería y se utiliza para generar luz más tarde”.

Más allá de los beneficios ecológicos, la iluminación solar requiere de unos esfuerzos de instalación mínimos: solo tiene que colgarlas, asegurar la base al suelo o colocarlas a modo decorativo. Una vez instaladas, la mayoría de las luces solares funcionan de manera automática.

“Esto se diferencia de las luces más tradicionales, que dependen de la energía generada continuamente por plantas de energía municipales y suministrada por los tendidos”, declara Ketcham.

“Los productos se cargan durante el día con el sol y se iluminan por la noche con esa energía almacenada”, declara el socio de Costco Domenic Albanese, consultor de marketing en GTX.

Divertidas y funcionales

Las luces solares están disponibles en un amplio número de formatos. Ya sean luces de pared, lámparas de mesa, focos

La iluminación solar es una forma de iluminar el jardín que requiere poco mantenimiento.



PHOTOS GRATUITES DE GTX

o una amplia gama de opciones de iluminación exterior. Algunas incluso ofrecen la opción de elegir entre luz cálida o fría. Pueden ayudarle a iluminar caminos, servir como luz directa o iluminar el exterior de una casa.

"No hay cables. Puede colocarlas donde quiera y dejar que el sol haga su trabajo"- cuenta el socio de Costco Bentley Chelf, presidente de GTX, proveedor de Costco.- "Estos productos combinan seguridad y decoración".

Chelf indica que muchos clientes atraídos por la estética de los productos solares terminan centrándose en la iluminación gratuita que ofrecen.

La iluminación solar es "definitivamente fácil de instalar"- indica el socio de Costco Malcolm Chadwick, director

de operaciones de Classy Caps, proveedor de Costco. -"No tiene que saber de electricidad ni contratar a nadie. El único mantenimiento que hace falta es cambiar las baterías y limpiar el panel solar".

Las bombillas de los productos tanto de GTX como de Classy Caps son LED de larga duración. GTX tiene una patente sobre sus bombillas, que tienen una vida útil estimada de 40.000 horas.

Fácil mantenimiento

Para los paneles de iluminación solar hace falta un mantenimiento cada temporada. Hay que retirar la nieve, las hojas y otros restos de los paneles para asegurar que se recoge la energía de forma constante, pero no debe limpiarlos en profundidad.

"Coja una bayeta caliente y húmeda para limpiar el panel"- aconseja Chadwick. -"Esto le permitirá recoger la energía solar de manera más eficiente".

Las luces solares resistentes al agua están diseñadas para soportar las inclemencias meteorológicas en todas las épocas. Cuando las luces sean más tenues, no duren tanto encendidas o se apaguen por completo, sustituya las baterías agotadas por otras que tengan las mismas especificaciones. Un mantenimiento adecuado le ayudará a sacarle el máximo partido a su iluminación.

"La gente se sorprende cuando ven la luz y el ambiente que pueden conseguir con las luces solares", añade Albanese, un sentimiento que refleja lo efectiva que resulta la iluminación solar para muchos hogares. ■

Clayton Trutor, escritor y freelance, es Doctor en Historia por el *Boston College*.



Hágase la luz

Puede iluminar un camino exterior con luces solares en casa al igual que puede hacerlo con luces convencionales. Instale las luces con una separación de entre 1,8 y 3 metros a lo largo del camino que quiera iluminar. Póngalas a una distancia de aproximadamente medio metro del camino para maximizar la iluminación. Las luces que proyectan hacia abajo serán las más beneficiosas para las personas que pasen por el camino. Las bombillas LED en los apliques solares le ofrecerán una iluminación duradera para sus caminos.—CT

Más luces que sombras

Una vez instaladas, la mayoría de las luces solares funcionan de forma automática. Los días soleados son óptimos para

recoger energía solar. Por suerte, la mayoría de las luces pueden recoger energía del sol incluso en días nublados. Además, las baterías de muchos de los apliques de luz

solar pueden permanecer cargadas durante días. Lo mejor es colocar sus apliques en un espacio separado de árboles u otros objetos que bloqueen el sol. —CT

Preparando la carne perfecta

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

Por RUBÉN GARCÍA

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

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

Puntos clave para la elección de un buen entrecote:

Color de la carne:

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

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

Es un indicador de la potencia de sabor y jugosidad, cuánto más nivel de grasa intramuscular, más sabor y personalidad de la carne. Hay razas que por su genética tienen más grasa de infiltración que otras.

Firmeza:

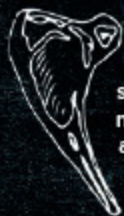
La carne firme es otro factor que nos indica un producto de calidad.

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 ajustan a nuestros gustos en función del tipo de corte, a continuación os detallamos los cuatro más relevantes:



"Tomahawk"

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



Chuletón:

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



Entrecote de aguja:

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



Entrecote de lomo alto y de lomo bajo:

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

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

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

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

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

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

Algunos consejos generales para cualquier tipo cocinado:

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

Temperatura

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

Muy cruda o cruda

De 55 a 60°C

Al punto

de 63 a 71°C

Hecha o muy hecha

De 77° a 82°C

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



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



PRUEBA NUESTRO SIGUIENTE NIVEL DE POTENCIA



DURACELL

**ATLASSIAN
WILLIAMS RACING**
OFFICIAL PARTNER



TERRE-TRULLI
TERREDEITRULLI.IT

EL SNACK ITALIANO POR EXCELENCIA

simple, auténtico, irresistible.





Proyectos aptos para mascotas

Cree un impresionante espacio exterior que sea también apto para su mascota

Por KIM GILLAN



SVETKO / GETTY IMAGES.COM.AU

Si sueña con un césped frondoso, abundante vegetación y zonas de entretenimiento impolutas, es justo tener en cuenta a su mascota en su diseño paisajístico. Porque por mucho que nos guste pensar que nuestros gatos y perros deberían cumplir nuestras normas, tienen instintos y necesidades naturales que pueden no encajar con cómo le gustaría a usted tener su jardín.

Así pues, ya sea instalar una valla para evitar que su gato se escape, poner jardineras para mantener a sus cachorros lejos de sus plantas favoritas o colocar de manera estratégica una

puerta para evitar travesuras, existen muchas cosas que puede hacer para crear un espacio que sea enriquecedor para las mascotas y bonito a al ojo humano.

Haga un plano

Antes de empezar a plantar o a construir, el arquitecto paisajístico Phillip Withers sugiere hacer un plano de las áreas más transitadas, tanto por las mascotas como por los humanos, y crear senderos de gravilla o piedra para evitar estropear el césped. "Valore poner plantas resistentes que puedan soportar que los perros pasen entre

ellas", sugiere.

Pongamos como ejemplo la propia experiencia de este autor que les habla. Después de años de resembrar el césped y replantar arbustos para eliminar los agujeros que hacía nuestro queridísimo excavador llamado Frank, hemos transformado algunas zonas de nuestro jardín para satisfacer su tendencia natural de golden retriever, en lugar de luchar contra ella. Para nosotros, eso significó instalar adoquines a lo largo de la zona donde el perro corre y ablandar el suelo en una zona no visible para que tenga una zona específica para escarbar. Así, finalmente podemos



llegar a casa y encontrar nuestro jardín sin agujeros y darle unas palmaditas a nuestro querido peludo.

"A menudo los perros intentan escarbar en las tuberías de riego por las que pasa agua, porque se convierte en una aventura, por lo que asegúrese de que las tuberías estén bien enterradas", añade Withers.

Diseño para el bienestar

Al mismo tiempo, es importante que mantengamos un cercado seguro para que nuestras mascotas se queden en casa.

"Para los perros, esto se traduce en que no haya agujeros ni grietas en la madera con las que puedan hacerse daño", dice la Dra. Jessica Wilde, responsable del servicio de veterinaria en The Lost Dogs Home. "En el caso de los gatos, que pueden saltar, se puede poner una red para mantenerles en nuestro propio espacio".

Por otro lado, al igual que ponemos trampolines y toboganes para que nuestros hijos se entretengan, la Dra. Wilde afirma que debemos pensar también en mantener a nuestros animales ocupados. "Si les gusta escarbar, conviene llevarlos a algún sitio en el que puedan escarbar a menudo, como la playa, o construir un banco de arena y enterrar algunas pelotas o juguetes para hacer que sea emocionante para el perro. Asegúrese de que el perro tenga suficientes cosas que hacer cuando usted no esté en casa. También son importantes los paseos e interactuar con él habitualmente".

Kim Gillan escribe sobre salud y estilo de vida desde Melbourne.



Existen muchas cosas que puede hacer para crear un espacio que sea enriquecedor para las mascotas y bonito a al ojo humano.

DE LA G. : © PROSTOCK-STUDIO; ALICE / STOCK.ADOBE.COM

LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

Al diseñar y mantener un jardín, piense siempre en la seguridad de sus mascotas.

1. PLANTE CON SEGURIDAD. A la hora de elegir las plantas, la Dra. Wilde indica que es importante evitar las variedades tóxicas. "Las que vemos más a menudo son las azucenas, las palmeras de sagú y los potos, que son muy tóxicas si se ingieren y pueden causar irritación en la piel. Algunas veces, los perros y los gatos se restregan contra ellas o acercan la nariz, y si a su perro le gusta escarbar posiblemente las escarbe, dejando a la vista raíces y bulbos, que pueden ser los componentes más tóxicos de la planta".

2. TENGA CUIDADO CON LOS QUÍMICOS. Si necesita utilizar fertilizante o herbicidas, tenga cuidado para que su mascota no los ingiera sin querer

algo tóxico. "Busque productos aptos para animales, y si necesita abonar o fertilizar algunas zonas, evite que sus mascotas accedan a estas con barreras temporales o dejándoles dentro de la casa mientras que los productos se filtran en el suelo", aconseja la Dra. Wilde. "Riegue el fertilizante antes de dejarles salir de nuevo y siga supervisándoles con atención".

3. MANTENGA EL ORDEN. "Eche un vistazo a su alrededor y busque cosas como piedras y gravilla que puedan querer comerse, y asegure los contenedores para que no puedan subirse y meterse dentro", sugiere la Dra. Wilde.

4. PROTEJA LA FAUNA. Delimite la zona exterior de su gato con una red o un cercado para que pueda seguir disfrutando de la luz del sol y el aire fresco, y asegúrese de ponerle un cascabel. Recorte las ramas bajas para que su perro no pueda alcanzar a los animales que se esconden en los árboles. —SN



SARA MOHKA / GETTY IMAGES CON AU / ALBISANDER NIKKE / GETTY IMAGES CON AU

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar mobiliario de exterior, estructuras y equipamiento, accesorios de jardinería y artículos para su mascota en los almacenes Costco.

KS Empadadores mascota #1832-483

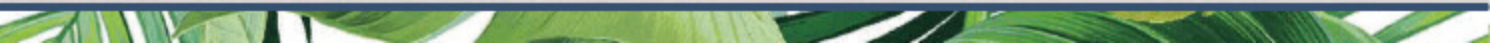


KS Empadadores Mascota

Los empadadores absorbentes extra grandes Kirkland Signature protegen el suelo durante el entrenamiento de cachorros, perros adultos y las tareas cotidianas que requieren limpieza, ya sea en casa, en el trabajo o fuera de casa. Cada almohadilla de 76 x 58 cm es a prueba de fugas, con control de olores continuo y rápida absorción. Cada almohadilla cuenta con múltiples capas para una rápida absorción, con una resistente capa superior acolchada y una capa de polímero superabsorbente que convierte el líquido en gel.



Tommy Bahama®





Tommy Bahama[®]





Echar raíces

Cómo hacer que sus árboles recién plantados sobrevivan y prosperen

MEGAN CAMPBELL



Una sola compra de un árbol puede generar un impacto para toda la vida, afirma Jocelyn Gratton, jardinero y director de ventas de Pépinière Abbotsford, proveedor de árboles frutales y de sombra para los almacenes Costco. Y si bien cuidar un árbol es un compromiso para toda la vida, también lo son los beneficios. “En muchas ocasiones estará plantando un árbol para la siguiente generación”, afirma Gratton. Tanto si busca un árbol que dé fruta, sombra o flores, aquí está lo que debe saber.

Beneficios

Como se suele decir, “lo mejor de la vida se hace en casa”. Como jardinero, Gratton está de acuerdo, añadiendo que siempre es agradable ver los resultados de trabajar duro en su propia tierra. “Es muy especial cuando podemos saborear los resultados de todo el trabajo que hacemos. Es un tesoro”- afirma Gratton.

Si planta un árbol frutal, la fruta puede ser dulce o ácida. Una manzana puede tener una mezcla de sabores, una pera puede ser dulce y una cereza ácida, pero Gratton afirma que, si

hay algo seguro, es que todas estarán “llenas de sabor”.

Según Gratton, los manzanos son los árboles más fáciles de cuidar, y cuando maduran entre 5 y 8 años, pueden producir cientos de frutas. Añade que los árboles frutales polinizan mejor en parejas y es posible que necesitemos dos variedades diferentes del mismo tipo de fruta para conseguir más resultados.

Además, estar en la naturaleza ayudará a su bienestar mental y físico, según Gratton y la Asociación de Psicología de Canadá. “Es bueno estar en la naturaleza y cuidar las plantas”, declara Gratton. Por otro lado, los árboles de sombra ofrecen cobertura y protección del sol y pueden aumentar el valor del paisaje y de su propiedad.

A plantar

Ahora que sabe por qué los árboles son un estupendo añadido para su jardín, le dejamos algunos consejos para que sobrevivan y prosperen:

La ubicación importa. Según Gratton, es muy importante dónde ponemos el árbol. Cuando plantamos un árbol, tenemos que



Los manzanos son uno de los árboles más fáciles de cultivar.

DE GAUCHE À DROITE : ELENATHEWSE, PARLOV / STOCK, ADRIE.COM

pensar a 10 o 20 años vista. “Algunos árboles alcanzarán los 15 o 18 metros”, indica Gratton. Recomienda tener cuidado con plantar árboles bajo cables eléctricos o cerca de instalaciones de agua. Algunos árboles crecerán rectos hacia arriba y otros a lo ancho, por lo que elegir el lugar adecuado para la forma del árbol es fundamental. En la etiqueta del árbol en el almacén podrá ver la información sobre el tamaño que puede alcanzar cuando crezca

Sol, espacio y agua. Como dice Gratton, los árboles necesitan luz del sol, por lo que asegúrese de proporcionársela.

Después de haber seleccionado el lugar adecuado para que crezcan, hay que darles

una buena base. “Es como una casa”, añade Gratton.

El hoyo debe ser dos veces más grande que las raíces del árbol y, según le cuenta a Connection, hay que mezclar el suelo que tengamos con materia orgánica, como abono o compost.

“El único momento en que tendrá oportunidad de darle a los árboles el lugar y el suelo adecuados es antes de plantarlos”, advierte Gratton.

La parte superior del cepellón, conocido como cuello de la raíz, debe estar a nivel del suelo. “De lo contrario, se asfixiará”, afirma Gratton.

En su experiencia, regar demasiado es un error muy común. Si riega demasiado poco, lo verá en las hojas, pero si riega en exceso puede que las raíces se pudran, y para el momento en que se dé cuenta, seguramente el daño ya estará hecho.

¿Su consejo? “Deje que se sequen un poco y riéguelos después”, indica.

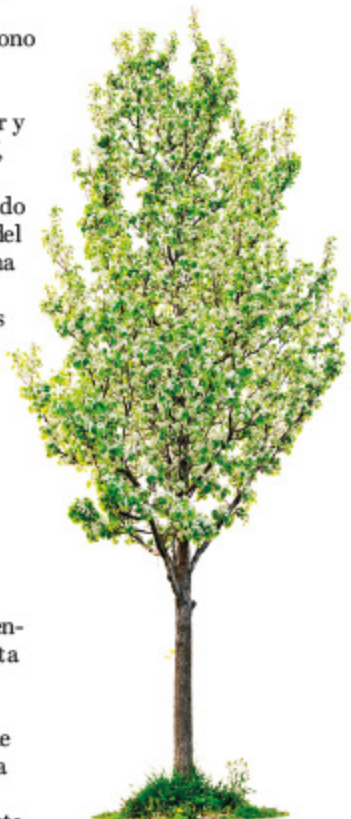
Aconseja evitar colocar un árbol en zonas donde se acumule demasiada agua tras la lluvia o cuando se derrita la nieve. Cada árbol es diferente, por lo que esté pendiente del suelo. Si está seco, riéguelo hasta hidratarlo.

También es importante crear una pequeña pared de unos 5-7 centímetros de tierra alrededor de toda la estructura de la raíz. Esto permitirá que el agua se filtre hacia la raíz, en lugar de que se vaya al resto del jardín.

Cúidelo Los árboles de sombra o florales necesitan menos atención que los frutales. Estos últimos hay que podarlos cuando no estén activos, a finales de otoño e invierno, a medida que se vayan asentando.

A veces, los árboles frutales pueden atraer plagas. Si eso ocurre, Gratton sugiere llamar a un horticultor o especialista en jardines para que identifique la plaga y se encargue de erradicarla.

Tener un jardín en casa requiere de cierto cariño y cuidado. Según Gratton, cuanto más amor le dé, mayores beneficios obtendrá. ■



COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una amplia variedad de árboles frutales, florales y de sombra en los almacenes Costco.

La huella de un árbol

Los árboles más grandes alcanzan una altura de entre 12 y 18 metros, según Jocelyn Gratton, directora de ventas de Pépinière Abbotsford,

proveedor de Costco. El siguiente tramo de altura va de los 6 a los 12 metros. Se considera que un árbol es pequeño cuando mide menos de 6 metros.

Los árboles estándar son

los de tamaño más pequeño, que alcanzan solo 1,5 metros de alto y 1 metro de ancho. “Es como un bonsái”, dice Gratton. En la etiqueta del árbol podrá ver el tamaño que puede alcanzar. —MC

Salsas Asturianas



Despierta tus
SENTIDOS
con
SABOR






Cabezuelo
Alimentos de la tierra y del mar



Los olivos han sido elegidos por nuestras compradoras

Una empresa andaluza pionera en el sector, ubicada en la provincia de Sevilla es una de las mayores zonas oliveras del mundo.

La empresa esta formada por personas que llevan toda su vida involucradas en la producción del olivo, cuya experiencia nos permite ser una empresa puntera y especializada en el olivo.

Los olivos en producción son ideales para plantar en su jardín o colocar en su terraza, ya sea para proporcionar sombra, como mera decoración o para conseguir algunas olivas para usted y su familia.

Además, son árboles que no requieren demasiados cuidados y se les conoce por su durabilidad ya que pueden alcanzar a vivir varios siglos, lo que les convierte en una de las mejores opciones.



“Los olivos en producción son ideales para plantar en su jardín o colocar en su terraza”

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar más detalles sobre el producto en las tiendas Costco España.



Olivo centenario Omeya

Tronco: 100 - 120 cm
180 kg aproximadamente
#8561084



Olivo Baza

Maceta : 45L
8 - 10 años de edad
#8561082



© PAVEL TIMOREV / 123RF.COM



De arriba a abajo:
Adriana Putorti,
compradora en
Costco;
Silvia del Pino,
compradora
asistente en
Costco.



La Española®

**DESDE 1840
TU HOGAR ES NUESTRO
SITIO FAVORITO**

El aceite de siempre



DIVERSION Y MÁS



H2OGO
Piscina hinchable familiar
#1819547



H2OGO
Piscina de chapoteo para niños
#1819556



SAMBA
Set porterías
#287270



Disfrutando del balón

Consejos de fútbol para principiantes

DAN JONES



CORTESÍA DE UMBRO

COSTCO CONNECTION

Una variedad de artículos de deporte, están disponibles en los almacenes de Costco.

El fútbol es uno de los deportes juveniles más populares.

Éxito futbolístico

Desarrollar habilidades, mejorar la resistencia y calentar adecuadamente son tres factores importantes para los niños o para cualquiera que desee practicar este deporte, afirma Wayne Cleverly, gerente de programación de base y entrenador principal de *Canada Soccer*. Sugiere actividades para desarrollar habilidades que se utilizan en los partidos de fútbol.

Aquí tienes un ejemplo:

Pasar. Patear el balón a un compañero o a un espacio donde un compañero pueda correr a recogerlo. Esta habilidad se puede practicar con un compañero o pateando el balón contra una pared. Repetir con ambos pies puede ser muy beneficioso.

Regate. Mover el balón por el suelo con los pies manteniendo el control. Perfeccionar esta habilidad con o sin obstáculos. Cambiar de dirección con el balón es una habilidad importante que se debe adquirir.

Tiro. Enviar el balón a la portería contraria desde corta y larga distancia. Practica tu tiro usando una portería de fútbol o colocando dos objetos en el campo para simular una portería.

Atrapar. Controlar el balón con una o más partes del cuerpo, lo que permite al jugador mantener la posesión. Para desarrollar esta habilidad, pateas el balón al aire o contra una pared e intentas controlarlo mientras baja o retrocede. Recuerda, no se permiten las manos en el fútbol (a menos que seas portero).

Listos para jugar

Correr, perseguir, esquivar, saltar, girar y voltear son excelentes para aumentar la movilidad y preparar el cuerpo para jugar al fútbol, afirma Hollie Babut, especialista en fútbol base y desarrolladora de entrenadores en *Canada Soccer*.

“Juegos como la mancha y los juegos multidireccionales no solo son divertidos, sino que también brindan una excelente oportunidad para que los jugadores desarrollen su agilidad, toma de decisiones y movimientos específicos del fútbol”, afirma. ■

Resistencia y movilidad

Caminar, trotar y correr pueden aumentar la resistencia en los atletas. Calentar, mantenerse hidratado y estar bien descansado

son otros factores importantes para mejorar la resistencia, el rendimiento, y prevenir lesiones. “Es importante equilibrar la intensidad y el volumen del entrenamiento”, afirma Wayne

Cleverly, gerente del Programa de Entrenamiento Básico y educador de entrenadores de *Soccer Canada*. El estrés físico excesivo, aplicado demasiado rápido, puede favorecer lesiones.—DJ



MONSTER
ENERGY

Unleash
the Beast!

MONSTERENERGY.COM





Hora de moverse en Canadá

Disfrute de la temporada con divertidas actividades de exterior para todos los niveles y edades

Por JENNIFER MELLACE



COSTCO CONNECTION

Costco ofrece equipamiento para una amplia variedad de actividades de exterior y mucho más en nuestras tiendas.

El verano está a la vuelta de la esquina. Es hora de dejar los esquís y las botas de nieve y sacar las botas de montaña, los palos de golf e incluso la tabla de surf. Si con el calor y los días más largos está deseando salir, a continuación le dejamos unas cuantas actividades muy divertidas para que se ponga en marcha.

La llamada de la naturaleza

Canadá ofrece infinitas oportunidades para los amantes del aire libre, incluidos 174 lugares históricos y casi 50 parques nacionales. "Tanto si los visitantes buscan aventura, diversión para toda la familia o un descanso de la rutina, Parks Canada (Parques de Canadá) cuenta con 450.000 kilómetros cuadrados de áreas protegidas con un gran número de experiencias únicas que se ajustan a sus necesidades", afirma Claudia Crépeault, contacto de prensa de Parks Canada.

¿Está listo para salir pero no sabe dónde ir? Parks Canada (pc.gc.ca) le ofrece su aplicación móvil Parks Canada National App para ayudarle a planear las visitas a los parques nacionales sea todavía más fácil. "Los visitantes pueden

planear todo su itinerario, mirar las opciones de rutas y descargarse el mapa de senderos directamente desde la app", cuenta Crépeault. Y si lo que está planeando es acampar y hacer senderismo, la app le ofrece la información que necesita para planificar y disfrutar de su viaje de camping, incluidas recetas, listas de verificación y consejos.

Puede consultar las redes sociales para encontrar grupos de senderismo locales, que normalmente comparten actualizaciones sobre las condiciones de los senderos y recomendaciones de las rutas que no se puede perder en su zona.

A surfear

El verano es un buen momento para valorar tomar clases de surf, ya sea en la costa o en alguno de los muchos ríos que tiene Canadá. La socia de Costco Krissy Montgomery es monitorea de surf y propietaria de Surf Sister en Tofino, Columbia Británica, una escuela de surf creada para animar a más mujeres a practicar este deporte. Actualmente, la empresa ofrece clases mixtas con la misión de aportar diversión, seguridad y fácil acceso a personas de todas las edades



y niveles, y atraerlas al deporte del surf.

Surfear es un ejercicio maravilloso porque combina cardio, fuerza y flexibilidad. “Es muy saludable porque nos obliga a estar presentes y es una muy buena rutina de ejercicio”, dice Montgomery. “También es una forma estupenda de vivir el océano”.

Montgomery ofrece algunos consejos para encontrar la mejor escuela de surf cuando viaje a nuevos destinos. Antes de nada, asegúrese de elegir una empresa con reputación. “Pregúntele a la gente local cuál le recomienda”, añade. “Asegúrese también de que los monitores estén certificados en salvamento y primeros auxilios y que la empresa facilite equipamiento de calidad para las clases”.

Una partida gloriosa

El golf es otra actividad de exterior que le mantendrá en forma y le retará mentalmente, y con los más de 2.300 campos de golf que hay en Canadá tendrá muchas ubicaciones entre las que elegir. Jason Sedan, profesional certificado PGA y monitor principal de la Golf Channel Academy, está reconocido como uno de los mejores profesores jóvenes en Estados Unidos por Golf Digest y siempre está encantado de introducir a personas en este deporte.

“El golf es un deporte al aire libre estupendo, y las clases pueden ponerle a punto para que pueda ir a un campo de golf y divertirse”, afirma. “No faltan buenos profesores, pero a menudo todo se centra en la ubicación. Si tiene a su profesor cerca, las probabilidades de que le vea tantas veces como debería aumentan significativamente. Encontrar un profesor con un horario de clases de grupo también es muy valioso”.

Si es completamente nuevo en el golf, Sedan sugiere recordar que existen muchos matices en el deporte y que no se puede tener prisa. “Confíe en su profesor para que le dé las bases que necesita para dominar la técnica”, anima. “El resto vendrá con el tiempo que pase practicando por sí mismo”.

Si bien Sedan cree que no es necesario contar con una condición física determinada, sí afirma que una buena postura puede ayudar a su juego reduciendo las probabilidades de tener dolor de espalda y mejorando la rotación del tren superior para un mejor swing. Destaca específicamente la importancia del balanceo de cadera, un ejercicio que promueve usar la cadera en lugar de la espalda.

Estas son solo algunas formas en las que puede mantenerse activo este verano, aunque también puede valorar el yoga, clases de tenis, el ciclismo o la pesca. Así que, ¿a qué espera? Empiece hoy a planear su diversión para el verano! ■

Jennifer Mellace es escritora freelance en Frederick, Maryland.



¿Necesita inspiración?

Si está pensando en salir a correr para ponerse en forma y necesita motivación este verano, el asesor de salud de Nueva York Jay Cardiello sugiere apuntarse a una carrera que apoye a una organización benéfica que le interese: “No solo le hará sentirse bien porque está entrenando, sino que también ayudará a las personas implicadas en la organización”. Estos son los consejos de Cardiello para tener éxito:

- Elija los zapatos adecuados y cámbielos cada cinco meses u 800 kilómetros, lo que suceda primero. Escriba dentro la fecha de compra para acordarse.
- Lleve ropa roja, amarilla o naranja durante sus entrenamientos. Hay estudios que afirman que estos colores pueden aumentar su energía.—JM

¡Preparados, listos, a caminar!

Si es nuevo en el senderismo, a continuación le dejamos algunos consejos de Parks Canada:

- Elija la ruta según la experiencia y capacidad física de todos los que estén en su grupo.

- Haga rutas con otras personas.
- Lleve zapatos y ropa adecuados y suficiente comida y agua.
- Dígame a alguien dónde

va a ir y cuánto tiempo piensa estar fuera.

- Manténgase en los caminos marcados y mantenga la distancia con los animales salvajes.—JM

**Una forma más feliz
de estar sano**

Mejore su día con nuestros
ricos y cremosos batidos
de sabor vainilla



Batido de café con proteínas

Ingredientes

- ¼ taza de batido de Premier Protein sabor vainilla
- 1 plátano maduro
- ½ taza de café frío
- 1½ tazas de hielo en cubitos

Direcciones

1. Añadir todos los ingredientes en una batidora hasta obtener una crema.
2. Cubrir con virutas de cacao y nata montada si se desea.



Con mucho swing

Kirkland Signature añade nuevos artículos para mejorar su juego

Por T. FOSTER JONES

Con el éxito de la popular pelota de golf Kirkland Signature, los compradores de Costco supieron que tenían que seguir trayendo productos de golf que estuvieran bajo par (guiño, guiño) con el mismo nivel de excelencia.

Tras investigar, desarrollar y probar los productos, a continuación le mostramos las últimas incorporaciones Kirkland Signature listas para jugar.

Guante Kirkland Signature de cuero Cabretta

El cuero Cabretta es la mejor elección para guantes de golf, según el comprador de productos deportivos de Costco Eric David. "Estos guantes están hechos con piel de primera calidad que ha sido seleccionada a mano para conseguir un tacto, durabilidad, ajuste y comodidad óptimos". Asegura que, si se cuidan bien, la piel se mantiene suave ronda tras ronda. Está disponible para golfistas diestros y zurdos y viene en un paquete de cuatro unidades.

Pelota de golf de uretano Kirkland Signature

Esta pelota pasa por un riguroso proceso de evaluación en Golf Laboratories Inc., líder en el testeo independiente para el sector del golf. "Usamos la robótica y radares para testear las características de rendimiento y recopilar los datos de lanzamiento y vuelo de la pelota Kirkland Signature frente a los competidores", declara Gene Parente, fundador de la empresa.

"El resultado es una pelota de golf de alto rendimiento de tres piezas y recubierta de uretano, apta tanto para juego aficionado como profesional", afirma David. Están disponibles en una caja de 24.

Putter Kirkland Signature KS1

Fabricado con acero inoxidable premium 303, este putter ha pasado por un proceso de fresado denominado control numérico digital, que utiliza controles digitalizados y herramientas de corte rotativas multipuntos para lograr la mejor precisión. "El acero y el fresado, añadidos al inserto con fresado profesional, ofrecen un tacto y un rendimiento excepcionales", afirma David.

El putter de 87,6 centímetros también incluye peso intercambiable en el talón y la punta. El agarre

SuperStroke CounterCore incorpora tecnología avanzada para ofrecer una mayor adherencia. También se incluye una funda deluxe para la cabeza.

Wedges Kirkland Signature

Si quiere mejorar su juego corto, lo que necesita son wedges. El set de wedges Kirkland Signature incluye un gap wedge de 52 grados, un sand wedge de 56 grados y un lob wedge de 60 grados.

"Esta es la combinación de wedges más habitual en la bolsa de los golfistas", afirma Rob Lang, de Souther California Design Company, la empresa que trabajó con nuestro proveedor SM Global para desarrollar estos palos. "Este set premium está hecho con una mezcla propia de acero de carbono, porque es un metal manejable y tiene el mejor tacto".

Los wedges están diseñados para ofrecer a los jugadores la cantidad de giro necesaria desde diferentes posiciones, con microperforaciones fresadas a mano por toda la parte frontal, a diferencia de las perforaciones tradicionales.







¡NUEVO EN TIENDA!



Tenemos un nuevo tamaño de envase de agua
Kirkland Signature.

Ideal para viajar, disfrutar del aire libre y mantenerse hidratado.

#1224834



Todo para la familia

Siete pasos para mejorar la salud y el estado físico de su familia

Por DR. NATALIE MUTH



CHRISTINE EBEROTH

Dr. Natalie Muth es la autora de *Family Fit Plan: A 30-Day Wellness Transformation* (American Academy of Pediatrics, 2019; no disponible en Costco).



Hay estudios que demuestran lo poderoso que es el apoyo social a la hora de intentar hacer un cambio en nuestro estilo de vida. ¿Y qué mejor apoyo podríamos tener que el de nuestra propia familia? Los siete pasos que dejo a continuación le ayudarán a transformar a su familia en un grupo de apoyo y a ser más saludables juntos.

Márquense un objetivo de salud juntos

Como familia, marquen un objetivo de salud SMART (acrónimo en inglés de específico, medible, alcanzable, relevante y con un plazo de tiempo). Por ejemplo, quizá quieran hacer almuerzos en familia juntos (específico) al menos tres veces a la semana (medible y alcanzable) durante el próximo mes (con un plazo de tiempo y relevante para mejorar la salud de su familia).

Haga cambios pequeños para alimentarse mejor

Los cambios pequeños pueden aportar mucho a la hora de mejorar la salud familiar. Empiece por incluir una fruta y/o verdura en cada comida y snack. Esta es la forma más sencilla de consumir las cinco piezas de fruta y verdura recomendadas al día. Incluso si los niños no se las comen, el hecho de tenerlas a su alcance y expuestas les ayudará a que cambien sus preferencias y que, al final, terminen probándolas. Por ejemplo, pruebe las pizzas de pita integral con caritas sonrientes (receta a la derecha).

Combine ofrecer más frutas y verduras con reemplazar las bebidas azucaradas con agua y su familia estará en el buen camino para tener una mejor condición física.



© WAVE/REX/AMMEDIACRO/ISTOCK/ADOBECOM

Añada algo de ejercicio a su día

La mayoría de los niños (y adultos) no hacen suficiente ejercicio. Los horarios imposibles hacen que sea difícil encontrar los 60 minutos que se recomiendan al día para los niños y los 30 minutos para los adultos. Para ahorrar tiempo, pruebe la rutina de siete minutos que le dejamos en el recuadro de abajo. No hace falta equipamiento y se pueden unir incluso los más pequeños.

Mantenga una rutina de sueño

Tanto niños como adultos se benefi-

cian de tener una rutina de sueño. Incorpore los cinco pasos clave para que irse a dormir sea un paseo: baño, cepillado, libro, respiración y cama. Esto consiste en darse un baño o una ducha, lavarse los dientes, leer un libro, hacer unas cuantas respiraciones profundas e irse a dormir. Siga el mismo patrón a la misma hora todas las noches y su cerebro aprenderá rápidamente la rutina y conseguirá coger el sueño mucho más rápido.

Deje las pantallas

Evite ver pantallas una hora antes de irse a la cama, ya que la iluminación de estas puede dificultar el sueño. Evite también el uso de pantallas durante las comidas, puesto que interfiere con la calidad social del almuerzo y puede contribuir a comer sin conciencia. En su lugar, instale una norma: cero pantallas durante las comidas, sentarse a la mesa y saborear la comida (y disfrutar de la compañía).

Pare cuando esté estresado

Practique la respiración consciente (y enseñe a sus hijos a hacer lo mismo) durante momentos de estrés y vea cómo desaparece la tensión. Haga esto practicando la técnica STOP cuando se produzca algo estresante: pare de hacer lo que esté haciendo, respire profundo, observe lo que está sintiendo, proceda.

Celebre el éxito

La mejor parte de marcarse objetivos de salud y bienestar es alcazarlos. A medida que su familia vaya haciendo cambios para mejorar su condición física, recuerde celebrar sus éxitos. Puede ser algo tan simple como chocar los cinco o un "¡buen trabajo!". ■

Pizzas de pita integral con caritas sonrientes

Es más probable que los niños se coman comidas que han ayudado a preparar. Introduzca más verduras con estas pizzas de pita integral al gusto.

4 panes de pita integrales
½ taza de salsa de tomate
2 tazas de verduras variadas cortadas (ej. champiñones, espinacas, cebollas, pimientos, brócoli)
½ taza queso mozzarella rallado

Precaliente el horno a 200°C. Ponga dos cucharadas de salsa de tomate en cada pita y extiéndala de forma uniforme. Ponga encima las verduras (anime a sus hijos a hacer una carita sonriente con los toppings). Eche dos cucharadas de queso por encima de las verduras. Ponga las pizzas en una bandeja de hornear y hornéelas hasta que el queso esté fundido, entre 5 y 15 minutos. Salen 4 raciones.

Receta cortesía de Dr. Mary Tanaka, FAAP.

Rutina de entrenamiento de siete minutos

Se ha demostrado científicamente que esta rutina de siete minutos para mejorar la salud muscular y cardiovascular funciona. Haga cada ejercicio

durante 30 segundos, seguido de un descanso de 10 segundos. Hay varias apps de rutinas de siete minutos disponibles en las tiendas de Apple y Android.

- Jumping jacks.
- Sentadillas en la pared.
- Flexiones.
- Abdominales.
- Subirse a una silla o plataforma inestable.

- Sentadillas.
- Fondos de tríceps.
- Planchas.
- Rodillas al pecho.
- Zancadas.
- Flexiones con rotación.
- Planta lateral.—NM



Pascual

Dar lo mejor

DAR LO MEJOR



**UN CAFÉ 100% ARÁBICA
LLENO DE SABOR**



Nestlé®

A gusto con la vida

EN NESTLÉ
TIRAMOS DEL
CARRO





JAP
COOK

UN VIAJE AL CENTRO DE LOS SABORES JAPONESES



GYOZA WAGYU *Beef* 和牛焼き餃子 ※

RAVIOLI JAPONES DE CARNE DE VACUNO WAGYU, COCINADA
/ JAPANESE RAVIOLI WITH WAGYU BEEF, COOKED

PESO / UNIDAD - WEIGHT / UNIT	20 g
NUMERO DE UNIDADES / UVC - NO OF PIECES/SKU	50
DDM - BDD	12 meses - months
PESO / UVC - WEIGHT / UNIT	1Kg



YAKI GYU CHIZU 焼き牛肉チズ ※

BROCHETA DE CARNE DE VACUNO CON QUESO, COCINADA /
BEEF SKEWER WITH CHEESE, COOKED

PESO / UNIDAD - WEIGHT / UNIT	31 g
NUMERO DE UNIDADES / UVC - NO OF PIECES/SKU	30
DDM - BDD	12 meses - months
PESO / UVC - WEIGHT / UNIT	930 G



K-BBQ



Kimchi



dulce & picante



¡Este verano, saborea Corea!

**Live
Delicious**

Come sano. Come frutas y verduras.



Juegue a cornhole
uno contra uno o
en equipo

A GALLERY: EASTPOINT SPORTS LTD., LLC; IMAGES À DROITE: KEN BROMAN FOR COSTCO

¿Conoces el Cornhole?

Todo lo que debe saber sobre este popular juego al aire libre

CHRIS POWELL

El 25 de septiembre de 1883, un hombre llamado Heyliger de Windt consiguió una patente para un juego con un nombre muy extraño, conocido como "parlour quoits", un antecesor del cornhole que describió como "diseñado sobre todo para la diversión en interior" y que era "barato, sencillo, duradero y sin ruido".

En el juego se utilizaban pequeñas bolsas "hechas con paño u otro tejido, ligeramente rellenas de judías, arroz o un material similar" que se lanzaban a un agujero "algo más grande que las bolsas" en un tablero con una leve inclinación.

Su aplicación se considera el origen

más creíble para un deporte cuyas verdaderas raíces no están claras. Una teoría es que se creó en Alemania durante los 1400, mientras que otros dicen que lo inventó la tribu Black Hawk de Illinois.

Si bien ha habido avances tanto en los materiales como en la técnica a lo largo de los años, la visión de De Windt de este deporte, que ha ido recibiendo diferentes nombres con el tiempo, sigue, en general, bastante intacta.

Cornhole moderno

Gracias a que es divertido, fácil y barato, el cornhole ha pasado de la retaguardia a la primera línea en el ocio norteamericano.

“Lo especial de nuestro deporte es que [casi] cualquiera puede lanzar una bolsa”, afirma Pino Panza, presidente de Cornhole Canada. “Es como jugar a los dardos o a los bolos y, por eso, nuestros números están creciendo tan rápido”.

— PINO PANZA ★
Presidente de Cornhole Canada

Hay bolsas y tableros, acuerdos de retransmisión con cadenas de la talla de ESPN y CBS y patrocinadores que van desde empresas de donuts a salchichas.

“Lo especial de nuestro deporte es que [casi] cualquiera puede lanzar una bolsa”, afirma Pino Panza, presidente de Cornhole Canada. “Es como jugar a los dardos o a los bolos, y por eso nuestros números están creciendo tan rápido”.

Panza, socio de Costco, lanzó Cornhole Canada como organismo regulador oficial del deporte en el año 2020. Durante este tiempo, ha presidido más de 50 ligas por todo el país, con cerca de 5.000 jugadores registrados.

La organización dirigirá el quinto campeonato nacional de Canadá de Cornhole (CNCC) en Alberta este mes de agosto, pero Panza quiere ir más allá.

Le gustaría que el cornhole fuera deporte olímpico, aunque admite que todavía falta mucho para eso.

“Ahora mismo nos estamos centrándonos en Canadá y en intentar que la gente juegue aquí”, declara.

Crecimiento mundial

Incluso sin el sello de aprobación oficial del Comité Olímpico Internacional, la popularidad del cornhole sigue creciendo. Sebastian Gianino, director de eventos en Cornhole Canada, lo compara con otro

deporte que antes era bastante desconocido pero que ahora es ineludible.

“El cornhole está ahora donde estaba el pickleball hace cinco años”, afirma rotundamente. “Ahora mismo apenas se conoce, pero creo que puede ser un boom en Canadá”.

Compromiso cornhole

Un “cornholer” acérrimo es David Dunlop, de Orillia, Ontario, quien el año pasado ganó el título Elite 16 en el CNCC en Maple Ridge, Columbia Británica. Este socio de Costco lanzó su primera bolsa hace unos 15 años, pero hace tan solo tres que empezó a jugar a nivel de competición.

Según Dunlop, el cornhole aficionado y de competición comparten nombre y las mismas bases, pero hay una enorme diferencia entre ambos.

“Hay mucha más técnica y estrategia en el cornhole de competición”, añade. “A diferencia del cornhole aficionado, donde tan solo se lanzan bolsas”.

En el muy hipotético caso de que el cornhole tenga que cambiar de nombre en algún momento “tirabol-sas” suena bastante mejor que “parlour quoits”. ■

Chris Powell es un escritor freelance afincado en Toronto.

Reglas del juego



Uno contra uno o equipos de dos.



Los tableros se colocan a unos 8,2 metros de distancia de borde a borde.



Los jugadores se turnan para lanzar las bolsas con la mano al tablero del oponente.



Se lleva la puntuación y se consiguen puntos cuando la bolsa entra en el agujero (3 puntos) o cuando se queda en el tablero (1 punto).



La partida termina cuando uno de los equipos llega a 21 puntos.

(Fuente: Cornhole Canada)

TITAN™

BY ARCTIC ZONE



1654431
TITAN MOCHILA NEVERA
26 LATAS



1819416
TITAN LONCHERA
EXPANDIBLE

2ICE
WALLS



TETRIS

TUMBLE XL

24
PIEZAS

AÑOS
6+



SE APILA HASTA

1.8 M

DIVERSION EN
INTERIOR
O EXTERIOR!

EL JUEGO DE LA
TORRE DE
TETRIMINOS
INCLINADOS

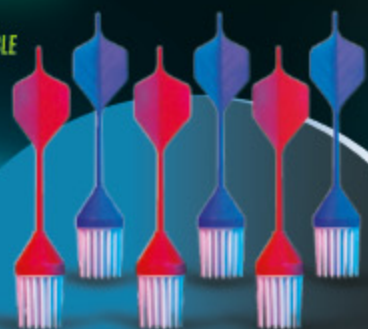
INCLUYE TODAS LAS
7 FORMAS ICONICAS
DE TETRIMINOS

EastPoint

LANZAMIENTO DE HACHA LUMINOSO

LANZAMIENTO DE HACHAS EN EL PATIO
TRASERO PARA TODA LA FAMILIA!

DIANA DE CERDAS LUMINOSA
ESTRUCTURA DE ACERO PLEGABLE
ALMACENAMIENTO INTEGRADO



AÑOS 8+

INCLUYE
8 HACHAS DE
LUMINOSAS &
6 DARDOS DE
CERDA



EastPoint

CYLINDER 360



ULTRA
PORTÁTIL

360° (360°)

3+
JUEGOS

16
PELOTAS DE
FRÍJOL

2-8
JUGADORES

deo Comercio



Llena tu mesa de color y estilo
con las servilletas Renova.

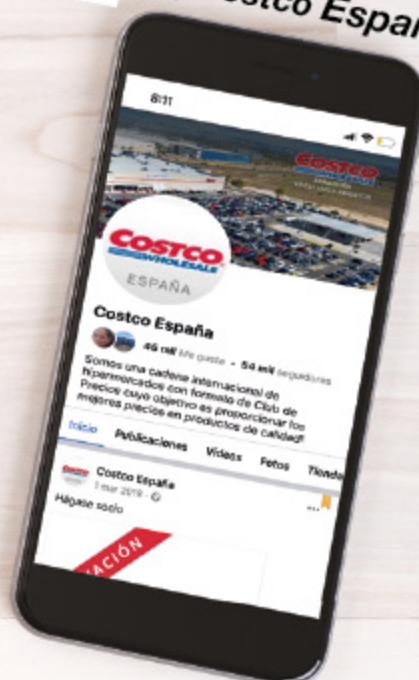
¡Síguenos y manténgase informado!



@costco_spain



Costco España



LIMPIEZA Y BRILLO
INSUPERABLES*

finish



RECOMENDADA
POR FABRICANTES
LÍDERES

Nº1*
MARCA

*Ultimate Plus es la pastilla con mayor eficacia en limpieza y brillo dentro de la gama de Finish. *Finish marca #1 en valor en la categoría lavavajillas automático en España (fuente: Nielsen 10 febrero 2025). Descubre más en www.finish.es

SUAVIDAD Y FRAGANCIAS
DURADERAS CON

TEJIDOS MÁS CUIDADOS
ROPA MÁS SUAVE

frescor superior
flor





Cascade Mountain Tech

Los bastones de trekking Cascade Mountain Tech 100% fibra de carbono ofrecen a senderistas, caminantes, mochileros, campistas y muchos más la mejor opción: bastones ligeros y extremadamente resistentes. Nuestros bastones cuentan con un mecanismo de bloqueo rápido para un ajuste rápido de la altura y una seguridad que te acompañará en todas tus aventuras. Los mangos de corcho antideslizantes y la empuñadura de espuma EVA garantizan un buen agarre en cualquier entorno. Visite su Costco más cercano para obtener más detalles del producto.



Core Tienda de Campaña

El combo de campamento CORE de 4 piezas es el kit de inicio perfecto para campistas principiantes o experimentados que buscan mejorar su experiencia de camping o vida al aire libre. Este combo incluye nuestra innovadora tienda de campaña instantánea para 4 personas (que se monta en 60 segundos), dos sillas cuádruples acolchadas con dos portavasos adaptables y una mesa auxiliar compacta pero resistente.



En conjunto, el Combo de Campamento CORE de 4 Piezas ofrece refugio y comodidad para acampar en un solo paquete listo para llevar, así que, ¡menos tiempo se pierde empaquetando y más tiempo disfrutando del aire libre! Visite su Costco más cercano para obtener más detalles del producto.

Columbia Británica, Canadá

Los placeres metropolitanos y la belleza natural abundan en esta provincia



Parc provincial de Joffre Lakes, près de Pemberton, C.B.



TODO BIGELOW

Peter Greenberg es el editor de viajes galardonado con múltiples premios Emmy de CBS News y presentador de The Travel Detective en la televisión pública (petergreenberg.com).

La Columbia Británica, ubicada entre el océano Pacífico y las Montañas Rocosas, es la combinación perfecta de montañas, bosque y mar. Existen múltiples excursiones y destinos maravillosos en esta área. Aquí les dejo dos de mis lugares favoritos.

Vancouver

En Vancouver, visite el Granville Island Public Market para conseguir productos frescos, marisco local, frutas y verduras, carne, repostería, charcutería, queso y platos preparados, así como alimentos de especialidad de todo el mundo, y tiendas de artesanía con artículos únicos hechos a mano.

Cuando esté en el mercado, no se pierda A Bread Affair, una panadería orgánica certificada. Los viernes y fines de semana intente llegar cuando abran para conseguir un croissant de pistacho (disponible solo esos días). Si por casualidad va otro día, comprese un "puffy cheese pillow" (gougère) o un croissant de almendra.

El Stanley Park, el espacio verde de más de 1.000 hectáreas de la ciudad, está tan solo a dos kilómetros al noroeste del centro de

Vancouver. Alquile una bicicleta, ya que el parque no solo ofrece una maravillosa ruta por el malecón, sino también numerosos senderos de running por la arbolada interior.

Whistler

En el invierno, Whistler es muy conocido como uno de los principales destinos de esquí y snowboard. También puede tirarse en trineo en el Whistler Sliding Centre, el único trineo de pasajeros público disponible en Canadá.

Una de las mejores formas de disfrutar de los campos de la Columbia Británica es en un tour en moto de nieve por Callaghan Valley. Le recogerán en Whistler Village y recorrerá los senderos montañosos, con una parada en la mina abandonada de Northhair, cuyas paredes están ahora recubiertas de coloridos murales.

Whistler también es un estupendo destino para verano, ya que ofrece rutas de bicicleta para principiantes y expertos, así como opciones alpinismo, kayaks, baño y tres resorts de golf. Asegúrese de vivir la experiencia en góndola Whistler-to-Blackcomb, que ofrece una impresionante vista de 360 grados de los glaciares y picos volcánicos. ■

¡Viajeros al tren!

El viaje de dos días en tren desde Vancouver a Banff, Alberta, a bordo del Rocky Mountaineer es una lujosa

experiencia que recrea los pasos de los exploradores del siglo XIX que visitaron esta maravilla de la naturaleza por primera vez.

El viaje versa sobre la

historia, las vistas y la gastronomía. Viajará con todas las comodidades por las fincas de Fraser Valley, las Montañas Costeras, el río Fraser, el embalse de Hells

Gate y el río South Thompson, hasta finalmente llegar a Banff. (También puede empezar el viaje en Banff y finalizarlo en Vancouver).—PG

KIRKLAND
Signature

Las toallitas de bebé que conoce para la limpieza que necesita



Las toallitas para bebés Kirkland Signature están hechas de fibras de origen vegetal

 **TENCEL®**



Las fibras Tencel® requieren menos agua y recursos durante la producción que otras fibras genéricas de origen vegetal.



El proceso de producción circular de Tencel® ayuda a minimizar el impacto en el calentamiento global y la contaminación del agua.†

†según el Índice Higg de Sostenibilidad de Materiales



HECHO EN GRAN BRETAÑA

Tencel® es una marca registrada de Lenzing AG.
Exclusivamente para Costco Wholesale

Adiós a los pañales

Las claves del éxito para su hijo (y para usted!)

Por MEREDITH BEGLEY



PIXELS HOT / STOK KA DOBE.COM

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar pañales y toallitas en las tiendas Costco

Como en muchas otras cosas en la crianza, no hay un manual de instrucciones para enseñar a nuestros hijos a usar el baño. “No existe una edad o una forma correcta de hacerlo”, afirma la Dra. Tessa Scripps, pediatra y catedrática adjunta de pediatría en el departamento de pediatría Jack and Lucy Clark del Mount Sinai Kravis Children’s Hospital de Nueva York.

No obstante, con los trucos y consejos que le dejamos a continuación, su pequeño dará un paso más hacia la independencia, y usted quedará liberado del proceso en un abrir y cerrar de ojos.

Deje que su hijo marque el ritmo

Scripps, socia de Costco, aconseja esperar a que el niño esté en la fase de desarrollo adecuada. ¿Su hijo le sigue al baño? ¿Es capaz de decirle cuándo se siente mojado o sucio? Rebecca Lampert, consultora de Toronto especializada en enseñar a los más pequeños a usar el baño, afirma que los niños normalmente empiezan a mostrar interés alrededor de los dos años.

Sin presión

Scripps sugiere que las familias empiecen a enseñar a sus hijos a usar el baño durante un fin de semana que no esté lleno de actividades.

Recomienda probar un “tiempo sin pañales” para que su pequeño aprenda cómo es y cómo se siente cuando tiene ganas de ir al baño. Sobra decir que los incidentes son parte del proceso.

Haga que sea divertido

Lean juntos libros sobre ir al baño, haga una fiesta o haga que su hijo practique con un peluche. “Cuanto más emocionado esté usted, más lo estará su hijo” declara Lampert, socia de Costco.

Celebre cada victoria

Enseñar a usar el baño va mucho más allá del resultado final. Scripps recomienda que los padres elogien de manera efusiva a sus hijos cuando completen cualquier tarea relacionada con el uso del inodoro: cuando le digan que el pañal está sucio, cuando se sienten en el inodoro, cuando tiren de la cadena, cuando se laven las manos, etc. También puede recompensarle con un pequeño premio, como un M&M, una pegatina o un juguete.

Tenga paciencia

Recuerde que es un proceso. “Vaya día a día, o incluso hora a hora”, dice Lampert. ■

Meredith Begley es una escritora freelance afincada en Queens, Nueva York.

Dele la vuelta a los accidentes

No regañe a su hijo cuando no llegue al baño a tiempo. “En cuanto un niño vea que

usted tiene muchas expectativas o que está decepcionado, no va a

querer continuar”, afirma la Dra. Tessa Scripps, pediatra. En su lugar, utilice frases como “No pasa nada” y “lo intentamos a la próxima”.

Manténgase positivo y anímele a seguir intentándolo, a pesar de las dificultades y los retrocesos.—MB



La magia de los “mócteles”

Alegres y llenas de sabor, las bebidas sin alcohol pasan a un primer plano

MARISA MOORE



Marisa Moore es autora de un libro de cocina, consultora y colaboradora en medios de comunicación.

GRACIESETE DE: MARISA MOORE



COSTCO CONNECTION

Los ingredientes para cócteles sin alcohol están disponibles en los almacenes de Costco.

No son solo cócteles sin alcohol, los mócteles se han ganado su propio sitio y están cambiando la forma en la que bebemos. Con una enorme cantidad de bares, cartas y recetas de mócteles, estas creativas bebidas están en todas partes y son muy fáciles de preparar en casa.

Beneficios de las bebidas sin alcohol. Los mócteles aportan un pequeño extra de nutrientes donde menos se espera. A menudo están hechos con bebidas hidratantes, como agua con gas, té con flavanoles o agua de coco, que es dulce por sí misma y está llena de electrolitos y minerales. La sandía, el mango o los frutos rojos son frutas muy populares que aportan color, sabor y nutrientes como la vitamina C, para ayudar a nuestro sistema inmunológico. Además de la fruta, existen otras muchas opciones repletas de nutrientes como el jengibre fresco, el romero, la albahaca, la canela e incluso las zanahorias.

Los mócteles son aptos para todo el mundo, sin importar su preferencia de alcohol. Para crear el suyo propio, inspírese en bebidas populares como la piña colada, las palomas o los mojitos o cree algo completamente nuevo. Para empezar, ponga en práctica estos consejos.

Sea creativo. Combine sabores únicos, colores vivos y temáticas según la fiesta.

Tenga en cuenta los productos de temporada. Aunque podemos conseguir frutas congeladas todo el año, la fruta fresca de temporada aporta un dulzor y un sabor increíbles. Mezcle bebidas sabor manzana o pera en el otoño. Prepare vistosas bebidas en invierno con granada y utilice arándanos frescos como una bonita base para los cócteles de verano.

Cree, equilibre y añada capas de sabores. Empiece con una base naturalmente dulce, como fruta o zumo de fruta, para marcar el tono y el color de la bebida. Utilice miel, sirope de arce o sirope infusionado con vainilla o hierbas para añadir más dulzor. Pruebe la fruta o el zumo de fruta y ajuste la receta en consonancia.

Equilibre el dulzor con ralladura de cítricos. Para aportar acidez y potencia. Añada potenciadores del sabor como menta o albahaca fresca para darle un toque herbáceo o jengibre fresco para un toque cálido y picante.

Preste atención a la presentación. Sirva los mócteles en vasos divertidos. Manténgalos fríos con cubitos de hielo de sabores o fruta congelada. Decore con algunos de los ingredientes que lleve, como gajos de fruta fresca, ramitas de hierbas o una rodaja de pepino para hacerlo más atractivo. Eche las bebidas carbonatadas justo antes de servir.

Con tan solo unos pocos ingredientes y algo de imaginación, podrá convertirse en un bartender experto en mócteles en unos minutos. ■

Móctel de sidra de manzana

2.5-cm de jengibre fresco,
pelado y cortado fino

750 ml de sidra de manzana

250 ml de ginger ale

Hielo

4 barritas de canela

Rodajas de manzana, para
decorar

Con un mortero, presione el jengibre en el fondo de una jarra ancha hasta que desprenda aroma y suelte sus jugos. Añada la sidra y remueva bien. Eche el hielo en vasos. Ponga 180 ml de la mezcla en cada vaso y eche encima 60 ml de ginger ale. Decore con una barrita de canela y rodajas de manzana y sirva inmediatamente.

Salen 4 vasos.

Receta y foto cortesía de Marisa Moore



Déjate conquistar por **LA·SAGRA®**

Consigue en COSTCO LA SAGRA Original, nombrada
Mejor Cerveza en el mundo en su categoría en los WBA 2024,
o el Pack Especialidades



12 Botellas 33 cl. - 6 Estilos

24 latas 33 cl.



LA SAGRA recomienda el consumo responsable. +18.

*Selección***KIRKLAND**
Signature

KS Sangría #1025679

**KS Sangría**

La Sangría Kirkland Signature es una deliciosa mezcla elaborada con las mejores uvas, especias mediterráneas y esencia natural de naranjas valencianas de España, siguiendo una receta familiar de dos generaciones. El resultado es una deliciosa sangría que captura el auténtico espíritu del verano en España.

KS Moscato #8549619

**KS Moscato**

Elaborado en la campiña piemontesa del noroeste de Italia, este hermoso vino blanco espumoso dorado es un excelente aperitivo y combina maravillosamente con platos dulces y salados. Su olor es aromático, con notas frutales de cítricos y aromas florales de rosa y flor de azahar. En boca es agradablemente dulce y persistente.

De conformidad con la ley vigente, está prohibido vender alcohol a menores de edad

LA TÓNICA PERFECTA

PARA EL MOMENTO PERFECTO



Saborea el tiempo

RECICLAME

Todos nuestros envases son 100% reciclables.

**MÁXIMA
PROTECCIÓN
UVA/UVB**

**LO MÁS
PARA TU PIEL**



**PROTECCIÓN SOLAR
IDEAL PARA DEPORTES
AL AIRE LIBRE**

SPF / UVB

50+

MUY ALTA | PA++++



**MUY RESISTENTE
AL AGUA Y AL SUDOR**



PANTENE



**PELO 100%
MÁS FUERTE***



PROTEGE TU PIEL POTENCIA TU BRONCEADO



BETA-CAROTENO
Protección solar
con base científica

VITAMINA A
Ayuda al cuidado
de la piel

LUTEÍNA Y ZEAXANTINA
Bienestar de la
salud ocular



El orden sí importa

Aplique sus productos de cuidado de la piel en el orden correcto para conseguir los mejores resultados

SUJA NATARAJAN

COSTCO CONNECTION

Los socios de Costco encontrarán una gran selección de productos de cuidado de la piel, en los almacenes Costco.



Cetaphile Moisture

La fórmula de esta crema enriquecida y no grasa ha sido especialmente diseñada para satisfacer las necesidades de la piel seca y sensible. Esta crema enriquecida hidrata la piel, la protege eficazmente de la resequeceda y fortalece su resistencia.

Nutre la piel con vitamina B3, provitamina B5, aceite de girasol, aceite de almendras y glicerina hidratante.
#8544279



Una piel radiante es resultado de la genética, hábitos saludables y una rutina de cuidado facial inteligente. Crear la rutina correcta de *skin care* puede resultar abrumador debido a la cantidad de productos y opciones que existen. Entre tónicos, retinoides e hidratantes, ¿cuál es el orden correcto para utilizar los productos de nuestra rutina facial?

Los siguientes consejos de expertos explican cómo aplicar los productos de cuidado facial en el orden correcto para sacarles el máximo partido.

¿Por qué el orden importa?

La Dra. Geeta Yadav, dermatóloga colegiada afincada en Toronto y fundadora de FACET Dermatology, afirma lo siguiente: "Utilizar sus productos de cuidado facial en el orden correcto le ayudará a obtener los mejores resultados en cada paso". Si se aplican los productos de manera correcta, se conseguirán los resultados deseados en el margen de tiempo previsto. "La norma general es ir de los productos más ligeros a los más densos", declara la Dra. Kristy Bailey, fundadora y directora médica de FCP Dermatology en Toronto.

Limpiador

Es el primer paso de una rutina de cuidado facial, ya que prepara la piel para el resto de la rutina. "Un limpiador elimina la suciedad, la grasa y el maquillaje de la superficie de la piel. Asegúrese de usar un limpiador suave y adecuado para su tipo de piel", aconseja la Dra. Dusan Sajic, dermatóloga colegiada y médica antienvjecimiento de Toronto.

Tónico

El tónico hace un trabajo excelente para limpiar doblemente la piel. "Usar un tónico ayuda a reequilibrar los niveles de pH de la piel y es diferente de un exfoliante. También ayuda a eliminar la grasa y la suciedad y refuerza la piel recién limpia", dice Yadav. Los tónicos con extractos de hierba limpian con delicadeza y suavizan la piel.

Exfoliante

La exfoliación evita que se acumulen las células muertas y favorece la absorción de tratamientos y productos hidratantes. ¿Cuándo debemos exfoliarnos? Bailey sugiere una vez a la semana. Sin embargo, no a todo el mundo le hace falta. Las personas con piel sensible, rosácea o eczemas



DE G.A.D. : © DANILO PRODUCTIONS, WAYHOME STUDIO, JACOB LUND/ STOCK.ADOBE.COM

«Aplicar los productos en el orden correcto le ayudará a obtener el máximo beneficio en cada paso.»

— D^{RA} GEETA YADAV ♦



PizBuin Allergy

La loción *Piz Buin Allergy* SPF 50+ se ha desarrollado especialmente para la piel sensible al sol, se absorbe rápidamente y proporciona horas de hidratación para calmar la piel. Esta loción de alta protección solar ha sido desarrollada con un sistema de filtros solares UVA/UVB de *Piz Buin*. Contiene Calmanelle, un complejo protector y anti-irritante que refuerza las defensas de la piel contra los rayos UV e incrementa la tolerancia al sol, además tiene FEVERVEW PFE, un ingrediente calmante y antioxidante muy efectivo. *Piz Buin Allergy* ha sido especialmente desarrollado bajo el control de dermatólogos. #8561031

deben evitar la exfoliación, ya que puede irritarles demasiado la piel. Usar exfoliantes por la mañana puede provocar que la piel se queme con el sol debido a la fotosensibilidad. Por ello, Yadav recomienda utilizarlos por la noche.

Hidratante y protector solar

La crema hidratante ayuda a la piel a mantener la hidratación para que esté saludable y equilibrada. Elija una crema que contenga ingredientes hidratantes como ácido hialurónico y emolientes como ceramidas, que ayudan a absorber y conservar la hidratación en la piel, aconseja Yadav. Si utiliza protector solar, la crema hidratante será el penúltimo paso antes de aplicar el maquillaje. Si ha utilizado retinol por la noche, aplique una capa más gruesa de hidratante para disminuir la irritación, indica Bailey.

Aplique protector solar como último paso en su rutina de cuidado facial. Proteger

la piel cada día ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel. Sajic aconseja optar por protectores solares de amplio espectro con un SPF de, al menos, 30. Normalmente, los protectores densos bloquean los rayos UVA y UVB.

Aceites faciales

Más densos que los sérums, los aceites faciales hidratan y suavizan la piel. Si su aceite facial es denso, aplíquelo después de la crema hidratante, y si es ligero aplíquelo antes.

Preste atención a las necesidades de su piel, que irán cambiando a medida que se ajuste y responda a los agresores internos y externos. Consulte a un profesional del cuidado de la piel para encontrar la rutina de cuidado adecuada para usted y mantener así su piel radiante y saludable.

Suja Natarajan es una escritora afincada en Virginia

Básicos en el cuidado de la piel

Siga estos pasos para la mayoría de las rutinas de *skin care*:

Aplique los productos según su consistencia: de

los más ligeros a los más densos, para asegurar una mejor absorción.

Deje que cada producto se absorba o se seque

antes de aplicar otros productos para conseguir así los máximos beneficios.

"Su rutina de mañana debería centrarse en proteger y evitar el daño en la piel durante el día, mientras que

por la noche debe aplicar productos que reparen e hidraten su piel mientras duerme."—SN



la calma veraniega comienza aquí:

defensa diaria contra el estrés en cada cápsula!

- + con KSM-66® clínicamente probado
- + ayuda a mantener los niveles de energía
- + ayuda a mantener el equilibrio mental y mantener la estabilidad emocional

youtheory.com

KSM-66® marca registrada de Koreal Biomed, Inc.



SKECHERS



Zapatillas Mujer

179181

TAMPAX

**x ARENAL
SOUND**

**Siente la música.
Y nada más.**



Gana una experiencia VIP*

*Promoción válida del 15 de abril al 31 de octubre de 2025. Sorteo de 3 entradas dobles para el Arenal Sound 2025 y 1 entrada doble para el Arenal Sound 2026. Consulta los términos y condiciones en www.arenalsoundtampax.com.



An illustration of a forest scene. In the upper left, a light-colored owl with brown spots on its wings is flying. In the center, there are several tall, green, conical trees. To the right, a hand in a red sleeve reaches out towards one of the trees. In the background, there are brown, rocky mountains. At the bottom, there is a blue body of water with white ripples. The title 'Remedio natural' is written in large white letters across the middle of the image.

Remedio natural

Descubra los múltiples beneficios que tienen para la salud las dosis regulares de aire fresco

Wendy Helfenbaum



TOUTES LES IMAGES © GODOSTUDIO / SHUTTERSTOCK

La socia de Costco Misty Pratt, coordinadora de investigación en el Children's Hospital of Eastern Ontario en Ottawa, estuvo muchos años luchando contra la ansiedad y la depresión hasta que finalmente encontró descanso y respiro - en el bosque. Pratt descubrió el poder restaurador de la naturaleza hace unos 10 años, cuando ella y su marido, Tom Stacey, se mudaron a una casa respaldada por un barranco.

Sin embargo, durante breves paseos al bosque, primero con sus hijos y luego sola, Pratt notó que su respiración era cada vez más calmada y que la tensión de su cuerpo desaparecía. Ahora sale a pasear 45 minutos todas las mañanas.

“Respirando aire fresco, conseguía librarme de todo; andar calma mi cerebro. Es *mindfulness*, te puedes concentrar en los pasos o en las respiraciones que estás haciendo”, afirma. “He visto zorros, coyotes, conejos, castores y un búho nival; hay algo especial en eso de conectar con los seres vivos”.

Tiempo bien invertido

Muchos de nosotros pasamos demasiado tiempo encerrados delante de una pantalla u otros dispositivos electrónicos. Para compensar esto, los expertos en salud afirman que tomar algo de “vitamina N” (de “naturaleza”) puede reducir el estrés y el insomnio, aumentar la energía y revitalizar la salud. Cada vez más investigaciones relacionan la exposición a la naturaleza con los beneficios terapéuticos. Por ejemplo, investigadores de la Universidad de Michigan exploraron recientemente los efectos de las experiencias en la naturaleza.

“Hace décadas que sabemos que estar en presencia de la naturaleza tiene un efecto positivo en las personas, pero no estaba claro cuánta exposición a la naturaleza hacía falta o qué había que hacer para tener una experiencia natural que favoreciera nuestra salud”,



cuenta la autora principal del estudio, la socia de Costco MaryCarol Hunter, catedrática adjunta en la Facultad de Medioambiente y Sostenibilidad de la universidad.

Durante el experimento de ocho semanas, los participantes pasaron al menos 10 minutos, tres veces por semana, conectando con la naturaleza de alguna forma, como escuchando a los pájaros desde un balcón, sentados debajo de un árbol o caminando por un parque. Se analizaron pruebas de saliva para determinar el cortisol, la hormona del estrés, antes y después de la experiencia en la naturaleza. Publicado en *Frontiers in Psychology*, el trabajo de Hunter demostró que una "píldora de naturaleza" de 20 minutos era lo mejor para reducir la hormona del estrés.

Hay más investigaciones que confirman que cualquier exposición con la naturaleza es buena para nosotros. Por ejemplo, un estudio de 2019 publicado en *Scientific Reports* reveló que pasar dos horas a la semana en la naturaleza promueve una buena salud física y mental, con independencia de la actividad que hagamos. Otro estudio realizado en 2019 en Dinamarca determinó que los adolescentes que no pasaban tiempo en espacios verdes tenían hasta un 55% más de probabilidades de desarrollar depresión y ansiedad en etapas posteriores de la vida, mientras que una investigación de 2020 de la Cornell University determinó que el estrés mental de los estudiantes universitarios disminuía después de pasar tan solo 10 minutos en un entorno natural. Incluso pasar cinco minutos mirando a espacios verdes a través de una ventana tiene beneficios, según un estudio de 2013.

Recetar parques

El movimiento de "vuelta a la naturaleza" ha ido ganando popularidad por toda América del Norte desde 2013, cuando un programa de conservación organizado por Golden Gate National Parks Conservancy se asoció con las comunidades de ocio y atención médica para fomentar el uso de los parques para mejorar la salud física y mental. Hoy en día, organizaciones como Park Rx America (parkrxamerica.org) están concienciando sobre el poder de la naturaleza para disminuir las enfermedades



crónicas.

El Dr. Robert Zarr, médico de atención primaria y pediatra en la zona de Washington, D.C. fundó Park Rx America en 2017. Cuando saca su libreta de prescripciones, muchas veces no escribe el nombre de un medicamento, sino un plan personalizado para ganar algo de vitamina N. Park Rx America cuenta con cerca de 10.000 parques y más de 1.000 profesionales de la salud registrados en su plataforma de prescripciones.

"Cuando tenemos pacientes con enfermedades crónicas o factores de riesgo, deberíamos valorar recetar naturaleza como parte de nuestro kit de herramientas" –afirma Zarr. "Se obtienen mejoras en la salud mental, mayor concentración, menos problemas de comportamiento en niños, mejores resultados para los diabéticos y una disminución de la presión arterial. Está muy documentado que si estamos en exterior es más probable que nos movamos, y la inactividad física es un factor de riesgo en sí mismo para una salud deficiente".

Zarr, que es actualmente el investigador coprincipal de un estudio financiado por National Institutes of Health que investiga los resultados para la salud física y mental, afirma que la naturaleza cura a las personas de formas diferentes.

"Creo que nuestros cuerpos y nuestras mentes están configurados para estar en el exterior,



*“Si tiene que empezar
por abrir una ventana,
no pasa nada”*

— DR ROBERT ZARR ♦

y la ausencia de esto en nuestras vidas lleva a que muchas personas nos digan que no se encuentran bien”, explica.

Las prescripciones de naturaleza tienen que ser adecuadas al paciente para ser sostenibles, añade Zarr. “No vale lo mismo para todos. No todo el mundo puede caminar 20 minutos todos los días. Si tiene que empezar por abrir una ventana o mirar un árbol a través de una ventana, o hacer jumping jacks (saltos de tijera) en su pequeño balcón donde solo hay una planta, no pasa nada. La cosa es empezar”.

Difundir el mensaje en Canadá

Healthy By Nature, un programa lanzado el pasado noviembre a través de la BC Parks Foundation en West Vancouver, Columbia Británica, anima a las personas a salir al aire libre. La iniciativa colabora con las organizaciones comunitarias para ofrecer actividades y deportes de exterior para jóvenes y familias.

“Desde la COVID-19, las personas entienden mejor los beneficios que tiene para la salud salir a la calle y el valor de la naturaleza en nuestras vidas”, afirma Andy Day, consejero delegado de la fundación.

“También es importante para el sistema de salud: ahora mismo, las enfermedades crónicas y los problemas de salud mental superan el crecimiento económico en Canadá, y nuestra investigación ha determinado que pasar tiempo en la naturaleza es una de las estrategias más eficientes desde el punto de vista de los costes para reducir estos problemas. Además, cuanto más conectada esté la gente con la naturaleza, más probable será que quieran protegerla, lo que beneficia al cambio climático y la protección de la tierra y el hábitat de la fauna”.

La Dra. Melissa Lem, médica de familia afincada en Vancouver, defiende el programa de Recetar Parques dentro de Health By Nature: “A causa de la pandemia, no hemos podido reunirnos tanto en interior, por lo que las personas están experimentando de manera intuitiva que pasar tiempo fuera es bueno para nosotros. El

concepto de Recetar Parques es perfecto en este momento”.

Lem cita un estudio realizado en Japón en 2017 que demuestra que los niveles de hormona del estrés caen de forma significativa después de pasar 15 minutos mirando por la ventana un árbol en lugar de una calle. Se dice que los tradicionales baños de bosque japoneses, conocidos como *shinrin-yoku*, promueven la relajación y la autorreflexión a través de las vistas y sonidos que captamos entre los árboles.

“Lo mejor sobre nuestro programa de recetas de naturaleza es que da igual cuáles sean sus capacidades físicas, los beneficios que la naturaleza tiene para la salud son accesibles para todos”, afirma Lem. “Casi siempre podemos encontrar un árbol o un parque en cualquier parte. No tiene que ser en el pico de una montaña o en el medio de un bosque centenario”.

Si bien los expertos recomiendan experiencias de 20 minutos en la naturaleza, con un total de dos horas por semana, Lem sugiere integrar la naturaleza y actividad extra en nuestro estilo de vida para convertirlo en una rutina.

“Espero que nuestra iniciativa cree una cultura de cambio dentro de la atención sanitaria para conseguir que la gente reconozca que la naturaleza es uno de los cuatro pilares de la salud, junto con la dieta, el ejercicio y el sueño”, declara Lem. “Me gustaría ver cómo se prescribe la naturaleza a pacientes para conseguir beneficios de salud a gran escala y que se reconozca como algo esencial”. ■

Wendy Helfenbaum, La socia de Costco Wendy Helfenbaum es una escritora y productora de televisión afincada en Montreal.



NUEVO

TRESemmé

Intensa **HIDRATACIÓN**

ACABADO SUAVE Y LISO

Prueba el champú y acondicionador
para un cabello suave, brillante y luminoso



por JUAN MANUEL MAGDALENO

Pues esta historia surge como muchas otras historias, a partir de una conversación de amigos sin ton ni son, sin venir a cuento, con la bici por el monte entre encinas, sol y polvo del camino. "Y hablando de camino... ¿Por qué no hacemos el Camino de Santiago en bici?"

Y tres meses más tarde estábamos montando las bicis en una furgoneta alquilada en dirección a Roncesvalles (Navarra). No teníamos claro nada: donde dormir, donde comer, si nos iba a llover o no, si tendríamos suficiente ropa, si las herramientas para reparar las bicis serían las correctas,... pero allí estábamos, listos para la aventura.

Fueron 10 días excepcionales, duros, increíbles, agotadores, insuperables, con nuestras bicis y alforjas "a cuestras (y que cuestras!!!)"... pero sobre todo días cargados de buena energía, de cercanía con "la gente cercana" y con los que fuimos encontrando por el camino. Porque en el Camino no hay desconocidos.

El Camino es una aventura para todas las personas, adaptado y preparado para que cada uno pueda completarlo "a su gusto": con padres, con hijos, con tu pareja, con



e 123rf.com/pabkov

amigos, con vecinos, o solo, porque ¡nunca nos faltará compañía en el Camino!

Yo elegí una opción mixta: mi padre y un amigo, pedaleando, disfrutando y sufriendo juntos durante más de 800 km.

Albergues, hostales, casas rurales, hoteles, camping... todas las facilidades y para todos los gustos.

Paisajes de ensueño, clima para todos los gustos según la época del año, comida de "10 Estrellas Michelin" en cada rincón y pueblo, que sabe a gloria en cada bocado, ampollas, calambres, esguinces

Camino de Santiago

leves y no tan leves, mucho sueño, historias que compartir...pero sobre todo, paz, satisfacción personal, tiempo para reflexionar y pensar (o para no pensar... tu eliges!).

El Camino es un cúmulo de sensaciones, experiencias y vivencias que lo hacen único e irrepetible, algo que deben sentir al menos una vez en la vida, y cuyo recuerdo te acompañará el resto de tus días. Recomendable 100%. ■



e shutterstock.com/unamarina

Lugares con amor

Destinos románticos por todo el mundo

Por PETER GREENBERG



El romance está donde uno está. Siempre he oído esto, pero a nadie le hace daño un poco de ayuda para crear el ambiente adecuado. A continuación le dejo algunos de mis lugares favoritos:

Fiji

Ya solo decir "Pacífico Sur" evoca romance. Y Fiji, con sus 333 islas, lo ofrece a borbotones. Fiji no consiste en marcarse unos plazos diarios, sino en celebrar el tiempo juntos. Tiempo para descubrir las playas rodeadas de palmeras, los íntimos hoteles con techo de paja y las cristalinas aguas del Pacífico. Tiempo para besarse bajo una de sus muchas cascadas. Tiempo para regalarle una misa de domingo, donde le deleitarán con alguna de las melodías a cappella más hermosas que jamás haya escuchado.

Santa Lucía

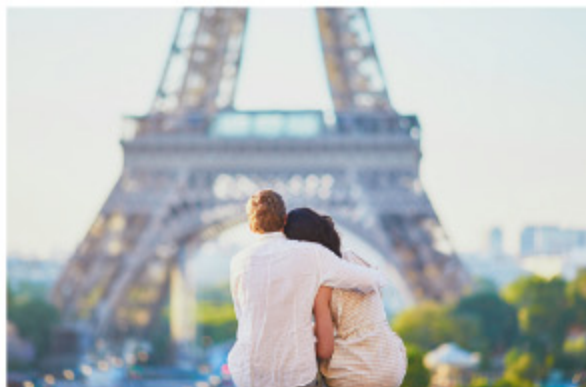
Santa Lucía, una isla en forma de lágrima, es una fotogénica mezcla de calas de arena rodeadas de palmeras

cocoteras, cascadas, románticos paseos en barco al atardecer y edificios al estilo casa de jengibre en la capital de la isla Castries. Puede celebrar una romántica boda descalzos en la playa o una ceremonia íntima en la montaña. Para una experiencia verdaderamente inolvidable, visite el único volcán del Caribe al que puede llegar usted mismo en coche para darse un baño de barro en Sulphur Springs Park, y luego enjuagarse juntos bajo una cascada.

Termine su día perfecto con una cena romántica a la luz de las antorchas en una plataforma privada con vistas al mar en Rock Maison, donde le sirven el champagne con una tirolina desde el hotel, que se encuentra arriba.

París

París es donde uno se enamora, profesa su amor y, años después, reclama y reafirma su amor. Pase tiempo en románticos cafés, paseando por los pequeños callejones o a orillas del Sena por la noche, mientras que los monumentos de París parecen iluminarse por arte de



EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ, DESDE LA IZQUIERDA: © FOX KE BAAR SSEN; EKA TERINA POKR OVSKY; AUREMAR / STOCK.ADOBE.COM

En el sentido de las agujas del reloj, desde la izquierda: Un paseo por la playa en Santa Lucía; Momento romántico en París; Cita en un viñedo de Napa degustando vino.

magia. Tómese algo en el Hemingway Bar en el Ritz y súbese a bordo de un pequeño *bateau mouche* para un paseo por el Sena al atardecer. Visite el “Muro de los Te Amo” (The I Love You Wall) en el pequeño Jehan-Rictus Garden en Montmartre, donde los azulejos escriben esta declaración de amor en más de 300 idiomas.

Napa Valley

Napa Valley, en California, va de saborear la vida, lo que lo convierte en un destino ideal para una boda o luna de miel. Este valle de 48 kilómetros de largo está repleto de viñedos,

restaurantes con estrella Michelin y famosas bodegas, convirtiendo así a Napa en un festival para los sentidos. Y el amor estará en el aire, literalmente, cuando usted y su pareja observen la belleza natural de las montañas de la región desde un paseo en globo.

Nueva York

Existen una infinidad de cosas románticas que se pueden hacer en la ciudad que nunca duerme. Alquilar un barco en el lago de Central Park, pasear por los jardines del New York Botanical

Garden en el Bronx y explorar el mágico conservatorio con cúpula de cristal construido en 1902. En verano, tener una cena romántica de picnic y cine en Bryant Park, un oasis verde detrás de la maravillosa Biblioteca Pública de Nueva York. ¿Se siente inspirado para recitarle un poema a su pareja? Coja prestado un libro de los carritos de la biblioteca que hay repartidos por todo el parque. Después, cruce el East River hacia Brooklyn Heights y recorra el paseo arbolado a orillas del río con unas impresionantes vistas de Manhattan. ■

Amor en el agua

No hay nada más íntimo que un crucero por el río. Los barcos pequeños le permiten, literalmente, seguir la corriente, dejándose llevar

por los paisajes, agarrados de la mano mientras comparten una íntima perspectiva de románticos destinos que van desde Italia y Francia hasta Alemania y los Países Bajos. Si bien los cruceros de río se

empezaron a hacer populares en Europa, también existen exóticos cruceros por ríos de otros continentes, desde el Amazonas Peruano hasta el Nilo, el Ganges o el Mekong.—PG



Gafas de natación adulto

#1819571



Gafas de natación niños

#1819572

Disney
Stitch

¡Añade diversión a tu próximo viaje y convierte cada escapada en una travesura inolvidable con las maletas de Stitch!



© Disney

Viajar sin dolor

Cómo aliviar el dolor de cuello y lumbares cuando vamos de viaje

Por SUJA NATARAJAN



© STANDRET / STOCKADOBEE.COM

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una amplia variedad de maletas y artículos de viajes en las tiendas Costco

Los viajes largos pueden darnos dolores de cabeza (y de cuello y de espalda). Aquí le dejamos cuatro formas para ayudar a prevenir la presión y el estrés sobre su columna.

Coja las cosas con cuidado. El socio de Costco Ron Nusbaum, director de Back Clinics of Canada en Vaughan, Ontario, recomienda no llevar mucho equipaje y usar maletas con ruedas y asas extensibles. “En caso de que deba levantar cosas pesadas, doble siempre las rodillas y mantenga la espalda recta”, aconseja. “Pivote sus rodillas en lugar de girar la cintura y lleve los artículos pesados cerca del cuerpo”.

El Dr. Albert Yee, socio de Costco y expresidente de la Canadian Spine Society, afirma “una sesión rápida con un fisioterapeuta titulado puede ayudarle a aprender cómo levantar peso”.

Cuide la postura. Estar sentado en asientos minúsculos durante largos periodos de tiempo causa tensión en las articulaciones, músculos y discos. Poner una manta o una chaqueta enrollada entre el asiento y espalda ofrece soporte en la curvatura lumbar. Mantener una postura neutra puede ayudarle con el dolor de espalda. Nusbaum sugiere mantener las caderas y rodillas en ángulo

recto y los hombros hacia atrás y hacia abajo para mejorar la postura cuando estamos sentados. También puede que le resulte cómodo sentarse con el respaldo reclinado.

Utilice un cojín. La cabeza y los hombros normalmente caen hacia delante, lo que provoca rigidez en los músculos y las articulaciones cuando intentamos dormir en un asiento. “Los cojines de viaje ofrecen soporte donde lo necesitamos, sobre todo cuando estamos sentados durante mucho tiempo”, indica Nusbaum. Un cojín cómodo para el cuello soporta la posición de la cabeza cuando estamos durmiendo sentados.

Muévase. Durante vuelos o viajes largos, moverse es la mejor forma de evitar los dolores de espalda y de cuello. Abandonar la postura de sentados nos ayuda a mantener la columna en una posición neutra y puede prevenir el dolor de espalda. Nusbaum sugiere moverse cada 20 minutos cuando sea posible. Si va conduciendo, pare con frecuencia para estirarse y caminar. ■

Suja Natarajan es una escritora afincada en Ohio.

Más consejos de viaje

Aquí le dejamos algunas ideas más para aliviar sus músculos y articulaciones cuando viaje.

- Beba mucha agua para mantenerse hidratado antes y durante el viaje.
- Si viaja en avión, intente

coger un asiento con espacio extra para las piernas o un asiento de pasillo para que pueda estirar las piernas de vez en cuando.

• Pregúntele a su médico por algunos estiramientos suaves que pueda hacer mientras viaja.—SN



© CLICHÉS & ATELIER

Repostando con valor

Las gasolineras Costco ofrecen calidad, valor y eficiencia de principio a fin.

Por DAN JONES

El objetivo de Costco es ofrecer calidad y valor en todas las áreas, y sus gasolineras no son una excepción. Para garantizar el valor y la calidad de su combustible, la empresa desarrolló su propio combustible Kirkland Signature. Como extra añadido, la mezcla propia de aditivos en la gasolina de Costco supera los estándares mínimos para aditivos que establecen las agencias de regulación.

Mejora continua

Costco ha reformulado recientemente su combustible para añadir aún más valor para los socios. La nueva formulación de aditivos, en la que ha estado años trabajando, aborda mejor las necesidades de los vehículos que cuentan con la última tecnología de inyección de combustible (inyección directa de combustible), al mismo tiempo que ofrece protección para todos los vehículos con la anterior tecnología de inyección de combustible que están actualmente en circulación.

La nueva formulación previene que se generen depósitos nocivos en las vál-

vulas e inyectores, que pueden reducir el ahorro de combustible y causar problemas de funcionamiento, como un ralentí inestable o problemas al acelerar. La química mejorada del aditivo ayuda a que los complejos controles de emisiones del motor funcionen como deben y también protege contra la corrosión y el desgaste prematuro del sistema de combustible.

Donovan Hamilton, director de combustible de Costco, afirma que el nuevo aditivo se ha formulado pensando en los vehículos con inyección directa.

“La inyección directa es una forma más eficiente de llevar el combustible a la cámara de combustión, pero expone al inyector a temperaturas extremas y a mucha presión. Para proteger el inyector y beneficiarse por completo de esta tecnología, es importante que el inyector esté lo más limpio posible”, indica Hamilton.

Continúa explicando que estos depósitos se formarán a menudo en los motores de inyección directa más nuevos durante los primeros 4000 kilómetros, si no se cuenta con el paquete de limpieza correcto.

“Los motores de inyección directa se encuentran en, aproximadamente, el 80% de los nuevos vehículos que se venden, pero más del 60% de los vehículos que están actualmente en circulación tienen motores que usan la tecnología de inyección anterior, la inyección de combustible por puerto”, declara Joe Ballard, vicepresidente adjunto de combustible en Costco. “Por eso era importante desarrollar un paquete de aditivos detergentes que abordara las necesidades de ambas tecnologías de inyección”.

Un viaje eficiente

La nueva mezcla de aditivos de Costco es un claro ejemplo del compromiso de la empresa por mejorar constantemente en todas las áreas de negocio. Usted podrá la atención al detalle desde el momento en el que entre en una gasolinera Costco. Están construidas para reducir los tiempos de espera y aumentar la eficiencia, con entradas y salidas espaciosas, carriles anchos y de un solo sentido y un alto número de surtidores. Cada surtidor cuenta con una manguera lo suficientemente larga como para poder repostar el vehículo por ambos lados, sin importar



en qué lado esté el depósito, lo que le permite utilizar cualquier surtidor.

Los surtidores de Costco son inspeccionados regularmente por el personal de la gasolinera y se monitorizan en remoto por parte de un socio industrial para garantizar que funcionen según los estándares de rendimiento óptimo. Además, todos los surtidores y mangueras se monitorizan de forma electrónica para garantizar que cumplan con todas las normativas de seguridad, cumplimiento y calidad de combustible.

Todas las gasolineras Costco España ofrecen gasolina y diésel, como ejemplo de cómo trabaja Costco para aumentar el valor de ser socio de Costco, en las gasolineras se ofrece solo Diésel Premium. Este diésel contiene aditivos adicionales de mejora del rendimiento que están diseñados para optimizar el rendimiento del motor y el ahorro de combustible, y combatir el desgaste habitual del motor. ■

Dan Jones es un fanático de los coches y reportero Internacional de Connection.

Personal con formación

Para cada gasolinera, Costco contrata a personal con formación para mantener la seguridad de los socios y garantizar que todo funciona de forma eficiente. Cada miembro del personal lleva ropa de seguridad y cuenta con formación sobre procedimientos de emergencia,

atención al cliente y manejo de surtidores. También están ahí para ayudar a limpiar los posibles derrames, mantener el equipamiento, controlar las entregas seguras de combustible y hacer que todo vaya como la seda.—AT

© MARTA MARCO



Los carburantes Kirkland Signature

Costco ha analizado cuidadosamente la relación de los aditivos del combustible y los depósitos que se producen en el motor, llevando a cabo exhaustivas pruebas en bancos de motores en laboratorios de reconocido prestigio, con la finalidad de:

Optimice la eficiencia del combustible

Los depósitos en los inyectores pueden afectar la atomización del combustible y la combustión adecuada en los cilindros. Los combustibles Kirkland Signature combaten los depósitos existentes y previenen la formación de nuevos.

Combate la suciedad en el motor

El uso de gasolina Kirkland Signature ayuda a eliminar los depósitos existentes en las válvulas de admisión del motor de gasolina y previene la formación de nuevos. Esto aumenta la fiabilidad del vehículo, reduce el mantenimiento y optimiza el rendimiento del motor.

Mantener el rendimiento del motor

Las características de limpieza de los aditivos ayudan a restaurar la potencia del motor al eliminar los depósitos en los sistemas de inyección de combustible y evitar futuras acumulaciones que podrían causar pérdida de potencia del motor y afectar la comodidad de conducción.



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

Snacks saludables para el coche

Alimentos nutritivos que puede echar para un viaje en coche

ELLEN RYAN



DE LA GALERÍA: JAMES O'NEILL / AFRICA STUDIO / STOCKADOB.COM



COSTCO CONNECTION

Tiene a su disposición una amplia selección de alimentos y snacks integrales en los almacenes Costco

Un viaje en familia en coche no tiene por qué incluir el empacho y el gasto de la comida rápida. Si lleva su propia comida, podrá pasar snacks que gusten a todo el mundo, tanto si se van de viaje unas horas como unos días.

La socia de Costco Yue Li, dietista registrada en Nova Scotia Health en Halifax, hace algunas sugerencias basadas en la Guía de alimentos de Canadá. "Incluya tantos grupos de alimentos como sea posible para una comida saludable y saciante, de forma que no vuelva a tener hambre dentro de poco", afirma. Una buena elección combina colores, texturas y nutrientes. A continuación le dejamos algunas sugerencias estupendas para llevar en el coche

Proteína. Los huevos cocidos son un todo en uno. Pártalos por la mitad antes de salir y añada sal y pimienta. Puede meter sándwiches en un recipiente pequeño para que no se aplasten (utilice pan integral para añadir fibra). Opte por rellenarlo de ensalada de atún o mantequilla de cacahuete, o añada algo de diversión con palitos vegetales y pretzels para mojar en hummus y guacamole.

Antes de salir, hornee sus propias barritas de proteína o muffins. Si viaja con niños, involúcrelos: "es más probable que los niños se coman algo que han hecho ellos mismos", afirma Li. Los frutos

secos son muy cómodos para tomar entre comidas.

Frutas y verduras. Las clementinas y los plátanos son fáciles de transportar (y de pelar). Lo mismo ocurre con las tarrinas de compota de manzana, las zanahorias, los pepinos y los pimientos dulces. Antes de salir, lave las frutas y verduras durante al menos 30 segundos y séquelas con un papel. Para evitar peligros de atragantamientos, Li aconseja partir las uvas y los tomates Cherry por la mitad para los más pequeños.

Lácteos. Los quesos en porciones individuales son estupendos para los viajes por carretera porque se comen muy fácil, afirma Li. Los sobres de yogurt también son muy cómodos y hay muchas opciones disponibles.

Alimentos integrales. Antes de salir, pruebe a untar una tortilla o pan de pita integral con mantequilla de frutos secos, enrolle un plátano con ella y envuélvala con papel film; o añada melón en daditos y frutos rojos a una crepe untada con queso crema.

El agua, la leche desnatada y el zumo son buenas opciones de bebida. "Con algo de planificación, en casa o en el supermercado, comer en el coche puede ser saludable y divertido", asegura Li.

Ellen Ryan escribe desde Rockville, au Maryland.

Fresco y seguro

La consultora alimenticia Leah Oladitan aconseja guardar los alimentos perecederos en una nevera con hielo o bloques fríos.

Mantenga los alimentos a una temperatura por debajo de los 4°C y tire lo que se haya quedado fuera por encima de esa temperatura durante más de dos horas. Rellene con hielo y/o congele de nuevo los bloques

para los viajes más largos. Los recipientes herméticos son ideales para la fruta y los alimentos que se pueden derramar. Meta los sándwiches en bolsas de plástico para alimentos o envuélvalos con papel film.—ER

POPDOTS[®] IS ALWAYS A GOOD IDEA

 DOTS.ORIGINAL



DOTS[®]
ORIGINAL

DISFRUTA TU MOMENTO

TOP

MÉTELE

FIESTA®



FIESTA.ES

Bostani
CHOCOLATIER



**BELGIAN CHOCOLATE BITES
DUBAI EDITION**



**BELGIAN CHOCOLATE BITES
DUBAI EDITION**

MILK CHOCOLATE WITH PISTACHIO & CRUNCHY KUNafa

NET WT 500G (17.6 OZ) e

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.

Estar en el origen es garantía de calidad

meléndez
PATATAS



Saborea la vida

Elige los frutos de Cooperativa La Palma para disfrutar cada día. Sabrosos y sostenibles. Únete a nuestra revolución alimentaria y elige alimentos que provienen de una agricultura respetuosa y de calidad. La agricultura de Cooperativa La Palma.



lapalma

granadalapalma.com

HOGAR Y MÁS



MAGIC BAG
Bolsas para almacenar textiles
#1600355



SMARTWARES
Extintor de polvo
#8545619



SWISS MILITARY
Maleta 60 cm (24")
#615812

**Kom
Vida**
ORGANIC
KOMBUCHA

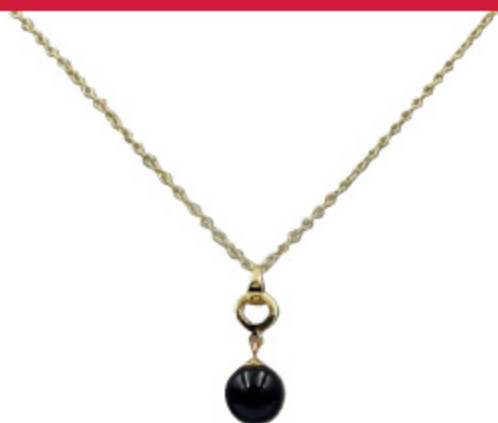


¡Baja en calorías!

Bebida refrescante,
ecológica y con probióticos.



komvida.com



Joyas del mar

Las brillantes y maravillosamente perlas cultivadas de Costco pasan por un riguroso sistema de calificación para garantizar la calidad



© 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

A veces, con las prisas de comprar la fruta y la verdura y otros productos básicos, es fácil pasar por alto los tesoros de Costco: las joyas y los metales preciosos de la sección de joyería. Mi consejo: deténgase y disfrute.

En una de mis últimas visitas hice justo eso. Una categoría que destaca bastante es la sección de perlas de Costco. No obstante, comprar perlas puede resultar algo confuso. ¿Cuáles son los diferentes tipos que hay? ¿Cuál es la diferencia entre perlas de cultivo y naturales? Entre otras preguntas. Por suerte, puede acudir a Julianna Nowaczek, compradora de joyería de Costco, para que me diera las respuestas.

“Definitivamente, las perlas están ganando popularidad”, afirma Nowaczek. “Se están usando para anillos de compromiso y ahora los hombres también llevan perlas”.

¿Qué es una perla?

Las perlas proceden de un ser vivo, un animal de concha categorizado como molusco. Según el Museo de Historia Natural de Inglaterra, las perlas las fabrican las ostras marinas y los mejillones de agua dulce como defensa natural cuando algo, como por ejemplo arena, entra en su concha.

Cultivadas versus naturales

Las perlas naturales se forman de manera salvaje, sin ninguna intervención humana, y son extremadamente raras (por no decir casi inalcanzables) y muy caras, según Nowaczek. Las perlas cultivadas son perlas reales, no imitaciones, que crecen con ayuda de la intervención humana por parte de cultivadores de perlas y mejillones bajo condiciones supervisadas, tanto en agua dulce como salada. La disponibilidad de las perlas cultivadas es mayor y son más asequibles que las naturales.

Perlas en Costco

Hay cuatro tipos de perlas cultivadas disponibles en los almacenes Costco y en Costco.ca: agua dulce, Mar del Sur, Akoya y Tahití.

Las perlas de agua dulce se producen de forma más extensiva en el mercado, lo que las hace más comunes y asequibles. Las perlas cultivadas de agua dulce están disponibles en una amplia variedad de formas y colores, incluidos rosa y blanco.

Las perlas del Mar del Sur son más caras, debido a las condiciones sensibles de cultivo y al mayor tiempo que lleva cultivarlas hasta que alcanzan un tamaño adecuado. Estas impresionantes perlas se usan a menudo en joyería de alta gama y





están disponibles en elegantes tonos crema, amarillo, champán, oro y blanco

Las perlas Akoya, que se cultivan sobre todo en Japón, son conocidas por su brillo, su suavidad y su forma esférica, y son uno de los tipos de perlas más buscados. Estas perlas son de color blanco o crema, y son muy populares para hacer colgantes.

Las perlas de Tahití proceden de las aguas saladas de Tahití y la Polinesia Francesa. El gran tamaño de estas perlas negras y grises y sus matices iridiscentes de azul, plateado, morado, verde y marrón, que son resultado de la química específica de las especies de molusco, hacen que estas perlas sean aún más increíbles.

Calificación en Costco

Debido a que las perlas cultivadas las crea un ser vivo, no hay dos perlas iguales. Por este motivo, se ha implantado un sistema de calificación de triple verificación para garantizar que los socios de Costco compren las mejores perlas cultivadas del mercado.

La primera inspección de las perlas cultivadas la lleva a cabo el equipo de producción del perlicultor. Comprueban el brillo, el tamaño, la forma y el color.

A continuación, las perlas se envían a un mayorista para que lleve a cabo una inspección similar antes de pasar al equipo de garantía de calidad de la división de compra de joyería de Costco.

“Mi equipo de gemólogos profesionales compara la pieza con la descripción para asegurar que el metal es correcto, que la pieza tiene el número correcto de diamantes y que el tamaño de la perla es correcto”, cuenta Lisa Switzer, responsable del control de calidad de joyería de Costco. “A partir de ahí, nos aseguramos de que las perlas cultivadas cumplen con nuestros estándares de calidad: que no haya imperfecciones, que no estén agrietadas y que estén bien aseguradas al resto de la pieza. Si hay diamantes, también los inspeccionamos”.

Teniendo en cuenta que la perla es una de las piedras de nacimiento de June, le pregunté a Nowaczek cuál es el mejor momento para llevar perlas. Ella citó a la primera dama Jackie Kennedy, quien una vez dijo: “las perlas siempre son adecuadas”. ■



Símbolos sorprendentes

Hace mucho tiempo, las perlas se convirtieron en símbolos de buena suerte. Los buceadores soportaban condiciones muy desafiantes para encontrar una ostra con una perla dentro.

Encontrar o permitirse una perla era signo de riqueza y estatus social.

Con el paso del tiempo, las perlas han pasado a simbolizar la sabiduría, la fuerza, la integridad, la lealtad y la pureza. Según

Gemsociety.org, “Si se dan con amor y de corazón, una perla siempre simboliza pureza, fertilidad y los ciclos de la vida”.

No hay duda de por qué tantos novios elijen llevar estas gemas del mar el día de su boda.—LB



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.

Angel Sweet
TOMATES
Sabor Fantástico



Mastronardi



Plantación de frutos rojos de Les Entreprises Pitre en Quebec

© CLICHÉS & ATELIER

Un viaje fructífero

Los frutos rojos de Costco le aportan el sabor que desea

Por ANDREA TOMKINS



TED SIMPSON

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



Busca fresas, frambuesas y arándanos frescos que ofrezcan una explosión de sabor en cada bocado durante todo el año? El programa de frutos rojos de Costco garantiza que los socios puedan disfrutar del mismo sabor delicioso sin importar la época del año. A través de prácticas de suministro estratégico y visitas frecuentes a los cultivos, Costco mantiene un estándar de excelencia para sus frutos rojos que trasciende las fluctuaciones temporales.

Alimentando la excelencia con un enfoque local

Cuando Zeina Mustapha empezó como compradora de productos frescos en Costco hace seis años, el suministro de frutos rojos todo el año aún no estaba disponible. Una vez los compradores aseguraron un suministro constante de

producto, pasaron a centrarse en el sabor. “A medida que hemos asegurado el suministro y hemos ido supliendo las carencias añadiendo más disponibilidad, nuestro objetivo han pasado a ser conseguir frutas con mejor sabor”, afirma Mustapha. “Para el equipo de compras, nuestro enfoque principal es ofrecer un sabor constante y, siempre que es posible, trabajamos con proveedores locales”.

Mustapha está orgullosa de las excelentes relaciones de Costco con los agricultores locales, y en un esfuerzo de hacer frente a la demanda local de frutos rojos, está comprometida con captar a todavía más agricultores. “Al principio huíamos de las fresas y frambuesas locales porque tienen fama de que no duran, pero entonces conocimos a varios agricultores de Quebec maravillosos”, explica. “Empezamos a trabajar con ellos para

suministrar solo a Quebec City, pero en cuanto enviamos el primer pedido se vendió de inmediato”.

El equipo de compras empezó a contactar con otros proveedores en Quebec, y ahora el programa suministra fresas a toda la costa este de Canadá. “A nuestros socios les encantan”, declara Mustapha.

En el oeste de Canadá, el enfoque en proveedores locales sigue expandiéndose. Las fresas locales normalmente se encuentran en unos pocos almacenes de junio a septiembre u octubre, dependiendo del tiempo y de la región. Después, se cultivan en invernaderos. El último enfoque del equipo es expandir el suministro de fresas locales cultivadas en invernadero para hacer frente a la demanda regional. “Queremos agricultores locales y queremos ayudar a los proveedores locales siempre que sea posible”, declara Mustapha.

En cuanto a los arándanos, los agricultores de la región de Columbia Británica suministran a toda Canadá. Los compradores viajan por todo el mundo para encontrar las mejores variedades con el mejor sabor, y luego trabajan con los agricultores canadienses para introducir estas nuevas variedades para los socios de Costco en todo el país. El proceso lleva tiempo, ya que se pueden tardar hasta cinco años en producir una variedad de manera suficiente para cumplir con las exigencias de la producción comercial.

El programa de frambuesas y arándanos locales sigue en desarrollo. “Tenemos agricultores que se están expandiendo. Estamos trabajando en ello”, afirma Mustapha.

Responsabilidad medioambiental

El eje central del programa de frutos rojos de Costco es la dedicación para ofrecer un gran valor y un producto premium. Esto incluye encontrar proveedores con un

enfoque sólido en la responsabilidad medioambiental.

Tanto si se trata de reducir residuos, consumo de agua y energía, reducir emisiones o fomentar prácticas de agricultura sostenibles, los aspectos medioambientales son una preocupación primordial para el equipo de compras, y valoran mucho (y aprenden de ellos) a los proveedores que van un paso más allá. Por ejemplo, Mustapha visitó una plantación de fruta que practica la agricultura regenerativa para alcanzar las cero emisiones netas. Este enfoque holístico para el cultivo prioriza la salud de la tierra, la biodiversidad y la resiliencia del ecosistema. Busca regenerar los recursos naturales, en lugar de desplegarlos.

El equipo de compras está en contacto constante con los agricultores. Mustapha está orgullosa del diálogo abierto que existe entre el equipo de producción y los agricultores acerca de los aspectos relacionados con la sostenibilidad y las prácticas de agricultura respetuosas con el medioambiente. Lo que aprenden, se lo trasladan también a otros agricultores. “La parte formativa es muy importante para nosotros. Cuando viajamos, compartimos todo lo que sabemos cuando hablamos con nuestros agricultores. Es una conversación”, indica Mustapha. “Por eso viajamos, para aprender sus métodos y procesos de cultivo y construir sobre eso”.

Una cosa está clara: el equipo de compras trabaja muy duro para llevar frutos rojos frescos y llenos de sabor a los socios de Costco, y sus esfuerzos se reflejan en la dedicación de Costco hacia un gran producto.

“Nuestros socios saben que están comprando frutos rojos de calidad”, dice Mustapha. “Nunca tienen que pararse a pensar en el precio, el sabor o la calidad” ■



© XANTINI/STOCK ADOBE.COM

BONANZA DE FRUTOS ROJOS

Puede disfrutarlos solos o como ingrediente de sus creaciones culinarias; existen muchísimas formas de disfrutar de los frutos rojos. Ya sea en su bol de cereales o yogurt, en un smoothie o cocinados en una mermelada casera o coulis, los frutos rojos son un añadido delicioso y nutritivo para una dieta equilibrada, y aportan vitaminas y antioxidantes esenciales, así como una explosión de sabor.—AT



KS Mezcla de Frutos Rojos

Una mezcla de arándanos, frambuesas y moras, perfecta para batidos matutinos o para refrescarte este verano.

#1766528

Fáciles de congelar

Para congelar sus fresas, lávelas y retire el tallo. Use una servilleta de papel para

retirar el exceso de agua. Puede congelarlas enteras o partidas por la mitad o en trozos, como prefiera. Póngalas en un papel de horno sin que se toquen las

unas con las otras y métalas en el congelador. Una vez estén congeladas, guarde las fresas en bolsas o recipientes aptos para congelar.—AT

ELIGE SANO

ELIGE FRESCO

ELIGE ZESPRI



Zespri™: alto contenido en vitamina C. Kiwi Zespri SunGold: 152 mg/100g. Kiwi Zespri Green: 85 mg/100g.
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.

© 2024 Zespri Group Limited. Todos los derechos reservados.

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.

Encuentra muchas más ideas que te ayuden a tomar elecciones saludables en: <https://eligesano.zespri.com>

MEDIO KIWI ZESPRI™ SUNGOLD™ RELLENO DE REQUESÓN Y QUESO DE CABRA



INGREDIENTES:

🕒 20 MIN | ✂ 6 RACIONES | 🔥 70,5 KCAL

- 2 kiwis Zespri™ SunGold
- 80 g de requesón desnatado
- 4 nueces
- 2 cucharadas de queso de cabra tipo rulo
- 8 hojitas de menta

PASOS

01. Mezcla en un bol los dos quesos con una pizca de sal y de pimienta. Agrega 4 hojitas de menta lavadas y cortadas en tiras finas.
02. Pela los kiwis Zespri con delicadeza y córtalos por la mitad en forma de zig zag. Disponlos en una fuente y rellena el centro de cada uno con la mezcla de queso preparada.
03. Termina con trocitos de nuez y alguna hojita más de menta.

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



Descubra nuestra selección
de fruta para este
VERANO



4 FORMAS DE DISFRUTAR LOS CÍTRICOS

Celebre los sabores frescos con recetas para toda la familia con limón, lima, naranja y mandarina

POR TINA MCLEISH FOTOGRAFÍA ANDY LEWIS ESTILISMO WARREN MENDES

Me encanta cocinar con cítricos. Me siento atraída de manera natural a los sabores y platos con fuerza, y no hay nada

que aporte un toque tan refrescante como las variedades cítricas. Está tan arraigado en la dieta de mi familia que tenemos un frutero en la cocina siempre lleno de limones, limas, naranjas y mandarinas del supermercado o de los árboles de nuestros vecinos. Todos escogemos según el plato: zumo de limón para terminar un curry o unas lentejas al curry suave; un chorro de lima para complementar a las especias, y la ralladura o zumo de naranjas y mandarinas para aliños de ensaladas o para repostería, o para un snack rico en vitamina C. Incluso una rodaja de limón en agua fría es la bebida más refrescante que podemos tomar, además un estupendo digestivo después de un atracón.

Las siguientes recetas son algunas de las favoritas de mi familia y, con suerte, también se convertirán en imprescindibles en su casa.

Me encanta volverme creativa y probar diferentes combinaciones para el brunch perfecto. Mis clásicas tortitas de ricota llevan un toque de ralladura de naranja y escamas de chocolate negro. Puede hacerlas para un brunch de cumpleaños o una reunión especial y servir las con fruta y sirope de arce.

Para el almuerzo o la cena, no hay nada tan sencillo y lleno de sabor como un cordero deshuesado a la barbacoa. Mi receta está pensada para seis personas (o para una familia de cuatro y que sobre comida), y lleva un delicioso marinado de lima, ajo y cilantro. Es sencilla, pero perfectamente

equilibrada. Para el máximo sabor, recomiendo prepararlo el día anterior y dejarlo marinar durante la noche.

Mi receta de pollo asado es la favorita indiscutible de mi familia, y a menudo el primero de varios platos. Usamos el pollo sobrante para sándwiches, en arroz frito o sopa de noodles, y los huesos los usamos para hacer caldo. Las verduras asadas que sobran son un almuerzo estupendo con los jugos del cocinado y rúcula fresca. Huele delicioso en el horno y solo se tarda unos minutos en ponerlas en el recipiente. Yo dejo las verduras cortadas en trozos grandes en el horno durante una hora, porque así es más fácil de preparar.

Para finalizar, mi tarta de almendra y mandarina es muy jugosa y delicada, y está hecha con mandarinas enteras, lo que la hace aún más jugosa y tierna. El sabor fresco del cítrico y la satisfactoria textura de la almendra en lugar de harina convierten a esta receta en una estupenda opción sin gluten para todos los gustos. Se puede hacer con antelación, ya que aguanta bien en la nevera, y es un favorito de niños y adultos.



TINA MCLEISH

Tina McLeish es cocinera, escritora de libros de recetas y una colaboradora habitual de Connection.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una amplia variedad de cítricos y muchos otros productos frescos en nuestros almacenes.





Nota del cocinero

Es más fácil lavar un manojo de cilantro en un bol grande con agua. Suméjalo y remuévalo y repita con agua fresca hasta que se vaya toda la suciedad.

Cordero marinado a la barbacoa con lima y cilantro

Tiempo: 30 minutos Raciones: 6

- 2,5 kg pierna de cordero deshuesada
- Zumo de 2 limas (ref 13338), y un poco más para servir
- 6 dientes de ajo, rallado fino con un microplane
- 1 manojo de cilantro, lavado y picado fino, reservar algunas ramas
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 3 cucharadas de aceite de oliva, y un poco más para servir
- Flatbread, tzatziki, rodajas de lima y ensalada para servir

1. Ponga el cordero en una tabla de cortar y haga varias incisiones en las partes gruesas para que el marinado penetre en la carne.
2. En un bol o jarra pequeña, mezcle el zumo de lima, el ajo, el cilantro, la salsa de pescado y el aceite de oliva, y sazónelo con sal y pimienta.
3. Ponga el cordero en un recipiente grande y vierta por encima el marinado, dándole la vuelta al cordero para recubrirlo.

Tápelo y métalo en la nevera durante dos horas o toda la noche si es posible.

4. Saque el cordero de la nevera 30 minutos antes de cocinarlo. Precaliente la barbacoa a fuego alto y cócnelo 5 minutos por cada lado, luego baje el fuego y cócnelo 15-20 minutos o hasta que esté hecho a su gusto.

5. Deje reposar el cordero durante 10 minutos, luego córtelo y sívalo con aceite de oliva, zumo de lima, flatbread, tzatziki, rodajas de lima, el resto del cilantro y ensalada.

Pollo asado de la familia McLeish con limón y romero

Tiempo: 1 hora Raciones: 4

- 1 ramo de zanahorias baby, sin tallo, lavadas y peladas
- 500 kg patatas holandesas, cortadas en gajos
- 2 remolachas, lavadas y partidas por la mitad
- 1 cebolla marrón, partida en cuartos
- 3 dientes de ajo grandes
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tallos de romero, con las hojas desgranadas
- 1,7 kg pollo entero
- 1 limón y un poco más para servir
- Brotes verdes para servir

1. Precaliente el horno a 220°C (200°C con ventilador). Ponga las zanahorias, las patatas, la remolacha, la cebolla y el ajo en una bandeja de hornear. Espolvoree con 2 cucharadas de aceite de oliva y sazone con escamas de sal y pimienta negra recién molida. Eche por encima las hojas de romero.

2. Una las patas del pollo y átelas con cuerda de cocina. Ponga el pollo encima de las verduras y exprima el zumo de limón por toda la piel. Meta una mitad del limón exprimido dentro del pollo. Pinte el pollo con el resto del aceite de oliva y espolvoree escamas de sal y pimienta negra recién molida.

3. Hornéelo durante 20 minutos por un lado, y luego dele la vuelta (yo uso lenguas) y hornéelo otros 20 minutos. A continuación, póngalo con la pechuga hacia arriba para hornearlo 20 minutos más. Compruebe cuando la piel está dorada y crujiente y meta un palillo en la carne para comprobar que los jugos salen limpios.

4. Sírvalo con brotes verdes y jugos de la fuente, con un poco de limón y romero al lado



Tortitas de naranja y ricota

Tiempo: 20 minutos Raciones: 4

- 2 cucharaditas de ralladura fina de naranja, de una naranja navel
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 4 cucharadas de azúcar en polvo
- 4 huevos
- 500g ricota, y un poco más para servir
- 1 taza de leche
- 200g harina
- 2 cucharaditas de levadura
- 1 cucharadita de mantequilla
- Frambuesas, trozos de naranja, sirope de arce y escamas de chocolate negro para servir

1. En un bol grande, mezcle la ralladura de naranja, la vainilla, el azúcar, los huevos, la ricota y la leche hasta integrarlo todo. Añada la harina y la levadura y mezcle bien hasta obtener una masa espesa.

2. Precaliente una sartén antiadherente, úntela con mantequilla y cocine $\frac{1}{4}$ de la mezcla, unas tres tortitas cada vez. Cocínelo a fuego medio-bajo durante dos o tres minutos hasta que los bordes estén lo bastante hechos para darles la vuelta. Cocínelo durante uno o dos minutos más. Repita con el resto de la masa para hacer 12 tortitas.

3. Sirva las tortitas en torres de tres, con extra de ricota, frambuesas, trozos de naranja, sirope de arce y escamas de chocolate negro.





ALIMENTACIÓN

UNICAGROUP

Mini pepino orgánico

#44097



UNICAGROUP

Sandía

#1009600



SUNKIST

Mandarina

#504071





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.



**BIODIVERSITY
GROW.**



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



FILOSOFO®
EXPORTACIONES ARANDA

GREENYARD



FRESH SPAIN

for a healthier future

GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LOS MÁS ESPLÉNDIDOS MELOCOTONES AMARILLOS MADURADOS CON LA TEMPLANZA DE NUESTRO CLIMA Y LA CALIDEZ DE NUESTRO SOL



El melocotón amarillo o pavia se denomina así por su piel amarilla y un suave vello. Su carne amarilla también, es dura, jugosa y está pegada al hueso. Es un melocotón sabroso y refrescante que destaca por su sabor dulce y agradable.

El melocotonero es originario de China, donde las referencias de su cultivo se remontan a 3.000 años. El melocotón tenía un profundo simbolismo cultural, siendo asociado con la inmortalidad y la longevidad en la tradición china. Los melocotones fueron llevados probablemente a Persia a través de las rutas comerciales por las montañas, llegando a ser conocidos allí como fruta pèrsica, de ahí el nombre "persica", o melocotón, y fueron llevados a occidente por los romanos (alrededor del siglo I a.C.), incluida España.

Esta fruta se caracteriza por tener una semilla dura y grande (endocarpio), conocida popularmente como "hueso". La semilla está rodeada por una pulpa jugosa y deliciosa, apetecible a cualquier hora del día (desayuno, tentempié, postre, merienda...).

España es uno de los principales productores y exportadores de melocotones, también "amarillos". La amplia producción está beneficiada por la variedad de climas y suelos que sustentan su cultivo y se centra desde Andalucía, Murcia, Comunidad Valenciana, Extremadura, Cataluña y Aragón, con una gran cantidad de variedades que van solapándose en tiempos de madurez y nos permiten disfrutar unos cuantos meses de esta rica fruta.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

Cuando comes fruta de temporada también estás variando tu dieta a lo largo del año de forma natural. Esto te ayudará con un aporte diferente y variado de nutrientes.

El melocotón es una fruta que ofrece muchos beneficios para la salud gracias a sus múltiples nutrientes y fitoquímicos. Es una fuente importante de nutrientes esenciales, antioxidantes y fibra, lo que lo convierte en una fruta muy recomendable para mejorar la salud digestiva, prevenir enfermedades cardiovasculares, mejorar la salud de la piel y prevenir el envejecimiento prematuro. Por todas estas razones, el melocotón es una fruta que deberíamos incluir en nuestra dieta diaria: Fuente natural de energía para el cuerpo.

En cuanto a su composición nutricional, el melocotón tipo pavia es rico en carbohidratos, fibra y agua. Además, es una buena fuente de potasio, magnesio, hierro y calcio, lo que lo convierte en una fruta diurética y antianémica.



FRESH SPAIN

for a healthier future

Tiene un alto contenido de agua, alrededor del 87% de su peso, lo que lo convierte en una fruta muy hidratante. Además, es rico en vitamina A, un nutriente importante para la salud de la vista, la piel y el sistema inmunológico. También contiene antioxidantes como la vitamina C, la vitamina E, y el grupo B1, B2, B3, B5, B6 y B9; además de betacarotenos, que ayudan a proteger al cuerpo del daño oxidativo y a prevenir enfermedades crónicas.

Los minerales presentes en el melocotón amarillo son el potasio, el magnesio, selenio, zinc, el hierro, yodo y el fósforo, que tienen efectos beneficiosos en la salud del corazón, los músculos y los huesos.

Estos nutrientes ayudan a reducir la inflamación, a estabilizar el azúcar en la sangre, a controlar la presión arterial y a mejorar el perfil lipídico del cuerpo, por sus propiedades diuréticas puede ayudar a prevenir la retención de líquidos debido a su contenido en potasio y bajo contenido en sodio, lo que ayuda a equilibrar los niveles de líquidos en el organismo y a reducir la inflamación. Además, el melocotón es una fruta muy digestiva gracias a su contenido en fibra y enzimas digestivas que ayudan al tránsito intestinal y a la corrección del estreñimiento.

FRUTA DE HUESO Y RECETARIO: VERSATILIDAD CULINARIA

El melocotón es muy valorado por sus propiedades nutricionales y su versatilidad en la cocina, ya que se puede comer crudo, cocido, cocinado al horno, en ensaladas, en postres, en mermeladas y compotas, entre otros.

MELOCOTÓN AMARILLO AL VINO TINTO

1 rama de canela, 1 limón (Sólo la piel), 1 naranja (Sólo la piel), 4 melocotones amarillos, 1 botella de vino tinto, 100gr de Panela (equivalente a 150g azúcar o 16,65 de Stevia en polvo)

1. Lavamos el limón y la naranja, con un cuchillo pelamos la piel de los dos cítricos sin coger la parte blanca
2. Pelamos los 4 melocotones y los cortamos en trozos grandes
3. En una olla añadimos el vino, la piel del limón, la piel de la naranja, la panela, y la rama de canela
4. Encendemos el fuego y cuando empiece a hervir añadimos los trozos de melocotón deben quedar cubiertos por el vino, bajamos el fuego y lo dejamos cocer aproximadamente 25min, en estos momentos, el melocotón cogerá una tonalidad rojiza. Lo retiramos del fuego y lo dejamos reposar.
5. Lo dejamos enfriar en la nevera al menos 2h, como más horas mejor. Y ya lo podemos servir. A DISFRUTAR.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

- Aporte calórico: Aprox. 36 kcal /100 g.
- Carbohidratos 9g /100 g de los que 8,39g son azúcares (Fructosa, sacarosa y glucosa)
- Grasa 0.0g grasa/100g
- Proteínas 0.6 g/100g
- Fibra vegetal: 2%, pectinas y hemicelulosas.

¿CÓMO HAY QUE CONSERVAR LOS MELOCOTONES AMARILLOS?

El melocotón amarillo es una fruta climatérica (sigue madurando después de recolectado), por lo que podemos adecuar su grado de madurez a nuestro paladar; en expositor de compra generalmente estarán algo tersos o "enteros" para disfrutar de una mejor vida comercial y de consumo; si nos gusta la fruta muy madura, debemos colocarlos en frutero a temperatura ambiente para que sigan su propia evolución (maduran muy rápido), pero siempre será mejor preservar su vida útil en el frigorífico en el cajón de las frutas y verduras, eso sí, **para aprovechar todas sus propiedades organolépticas (textura, sabor y aroma), lo mejor es sacarlos a temperatura ambiente un buen rato antes de consumirlos.**

Dulces y vistosas

Las fresas pueden ser el añadido perfecto a cualquier comida del día

Por LAURA LANGSTON



© FANMELDING / STOCK.ADOBE.COM

Las fresas son un clásico presagio del verano. Relacionadas con la familia de la rosa, las fresas no son técnicamente un fruto rojo, sino el receptáculo agrandado de una flor, llamado fruto accesorio.

Al margen de su estatus botánico, las fresas se llevan cultivando desde el siglo XVI. Hoy en día, se cultivan en todas las provincias de Canadá y estados de Estados Unidos.

Las fresas son unas superestrellas desde el punto de vista nutricional. Una ración de 250 mililitros (1 taza) contiene unas 50 calorías y más vitamina C que una naranja media. También son ricas en potasio, folato, fibra y antioxidantes.

Además, las fresas son increíblemente versátiles. Puede echarlas en un smoothie o usarlas para acompañar sus tortitas o granola. Añádalas a ensaladas o a la sangría para aportar color y sabor. Póngalas en una tabla de aperitivos con queso fontina, Gruyère, mascarpone o de cabra. Conviértalas en una salsa picante o salada para pollo asado, cerdo o marisco.

Y cómo olvidarnos del postre. El chocolate negro es una pareja clásica de las fresas dulces, pero también quedan fenomenal en

helado, tartas, trufas, galletas, crujientes y confitura y mermeladas.

Al comprar fresas, elija las de color rojo intenso con tallo verde (la vitamina C se pierde si no tienen tallo). Póngalas en un recipiente bien ventilado o en un bol hondo y guárdelas sin tapar en la nevera. No las enjuague ni quite los tallos hasta que vaya a comerlas o a cocinarlas, ya que de lo contrario se estropean más rápido. De media, las fresas frescas sin lavar aguantan en la nevera unos cinco días.

Las fresas frescas también se pueden congelar. Lave las fresas, quite el tallo y séquelas, ya que las gotas de agua se cristalizarán durante el congelado y harán que las fresas se pongan blandas. Coloque una única capa de fresas en un papel de hornear y métalas en el congelador entre cuatro y seis horas. Una vez congeladas, guárdelas en una bolsa o recipiente de congelador y podrá conservarlas hasta un año.

En nuestra casa, creemos firmemente que nunca son suficientes fresas. ■

vive y escribe en el noroeste del Pacífico, donde pasa parte del verano protegiendo los cultivos de fresa de los pájaros.



Tarta de fresa

90 ml (6 cucharadas) de mantequilla sin sal atemperada, y un extra para engrasar
375 ml (1 taza y media) de harina de repostería
7 ml (1 cucharadita y media) de levadura
2 ml (media cucharadita) de sal
250 ml (1 taza) de azúcar
1 huevo grande batido
125 ml (media taza) de suero de mantequilla (buttermilk)
5 ml (1 cucharadita) de extracto de vainilla
500 ml (2 tazas) de fresas sin tallo, cortadas, y algunas más para servir
30 ml (2 cucharadas) de azúcar granulada
Nata montada para servir

Precale el horno a 180°C (350 F). Engrase con mantequilla un molde de 25 cm o una base para tartas. Mezcle la harina, la levadura y la sal en un bol mediano y apártelo.

Mezcle la mantequilla y el azúcar en un bol con una batidora eléctrica hasta que quede esponjoso, durante unos tres minutos.

Añada el huevo, el suero de mantequilla y el extracto de vainilla y mezcle todo hasta que quede uniforme.

Añádalo poco a poco a la mezcla de la harina. Transfiera la masa al recipiente que ha preparado previamente y ponga fresas por encima. Espolvoree el azúcar granulada sobre las fresas.

Hornee la tarta durante 10 minutos y baje la temperatura del horno a 163°C (325 F). Horneela hasta que esté dorada y firme al tacto, durante unos 50-55 minutos. Déjela enfriar en el molde. Decore con más fresas partidas. Para servir, corte en triángulos y añada nata montada. Puede conservar la tarta a temperatura ambiente hasta 2 días. Salen 10 raciones.

Receta e imagen cortesía de Maria Lichty (twopeasandtheirpod.com)

Salsa de fresa

30 ml (2 cucharadas) de zumo de limón
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva virgen extra
1 ml (1/4 cucharadita) de sal
Una pizca de pimienta negra
30 ml (2 cucharadas) de chalotas o cebolla roja picada
30 ml (2 cucharadas) de albahaca fresca picada
500 ml (2 tazas) de fresas, sin tallo y picadas

Mezcle el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta en un bol mediano. Mezcle las chalotas (o cebolla) y la albahaca. Añada las fresas a la mezcla del zumo de limón y mezcle hasta que quede uniforme. Disfrútelo sobre tostadas de pan o crackers o como acompañamiento para pollo asado, cerdo o marisco.

Salen entre 4 y 6 raciones.

Receta cortesía de Driscoll's



© NCEI BARNHURST



© MATIN / STOCK.ADOBE.COM

MANGOS SOLIDARIOS

Riofrutas



**ESCOLA PROFª
OLINDINA
RORIZ DANTAS**

**¡Cada mango comprado contribuye
al sustento y continuidad de esta
escuela rural en Brasil!**



**¡Escanéame
para saber más!**



Fernández

Fina delicadeza

Los elegantes y deliciosos macarons franceses son la perfección hecha repostería

Por CHRISTINA GUERRERO



**Le chic pâtissier
Macarons**

#8563950

COSTCO CONNECTION

En nuestras tiendas encontrará la selección macarons, creados en exclusiva para Costco

El colorido macaron francés es una galleta con una suave ganache en el centro rodeada por dos galletas crujientes hechas de almendra molida y merengue. No confunda el macaron francés con los macaroon (bolitas de coco), una pasta blanda hecha con coco edulcorado, azúcar y clara de huevo, y a menudo parcialmente recubierta de chocolate.

Aunque son un dulce francés muy popular, cuenta la leyenda que los macarons se crearon en un monasterio italiano. Se cree que se llevaron de Italia a Francia en el siglo XVI por

parte del cocinero italiano de la reina Catalina de Médici.

En aquel momento, el macaron era una simple galleta, pero en el 1830 unos pasteleros parisinos unieron dos conchas a un centro de ganache (relleno tipo merengue de chocolate y nata o fruta preservada mezclada con nata), creando así el macaron francés.

Podemos encontrar macarons de una amplia variedad de sabores, como crema catalana, dulce de leche, red velvet, chocolate negro con mandarina, chocolate, limón, frambuesa, pistacho, naranja sanguina, arándanos y chocolate blanco.



De izquierda a derecha: Un bonito ramo hecho con la colección de primavera: los macarons están en diferentes sabores y colores de temporada; una torre de macarons en forma de cono puede servir como centro de mesa para celebraciones.

Los macarons, que deben conservarse en frío, son perfectos para muchas ocasiones: brunch, pausa para el café o el té, merienda o postre. Crean un efecto “wow” si se presentan de forma bonita durante las reuniones festivas u otras celebraciones, como bodas, aniversarios, cumpleaños o el Día de la Madre.

Desde tartas de boda refinadas y muy elaboradas a tartas de cumpleaños divertidas y sencillas, los macarons se pueden utilizar para decorar tartas con gusto y elegancia, afirma la socia de Costco Mary

Montero, propietaria de la pastelería Mary's Cakes situada en Weston, Florida.

Use los macarons para hacer una torre en forma de cono y obtener así un extraordinario centro de mesa. Solo debe envolver un cono de corcho con papel y usar glaseado para pegar los macarons creando un diseño decorativo, desde la base del cono a la punta.

Los macarons también se pueden decorar con pintura hecha con colorante alimentario. “Es un recurso fácil para jugar con ideas creativas, con lo que se pueden conseguir obras de arte

bonitas y deliciosas”, indica Montero.

Otros socios están encontrando otras formas de expresar lo mucho que disfrutan con los macarons. La socia de Costco Diane Neylon, de Watertown, Massachusetts, cuenta que a su nieta de 8 años le gustan tanto los macarons que hizo un proyecto para el colegio sobre ellos.

Zoey Neylon-Azad escribió en su trabajo de primaria sobre un paquete de 36 macarons: “una vez mi abuela me lo compró y me los comí todos en tres días”.

Bon appétit, Zoey. ■

Consejos de decoración

Mary Montero, propietaria de Mary's Cakes, comparte estos consejos para decorar con coloridos y delicados macarons franceses:

- Utilice una ganache o frosting de butter-cream, glaseado real o palillos para adherir los macarons a la tarta o torre.

- Empiece de abajo hacia arriba al colocar los macarons para que no se resbalen por la tarta o torre
- Se puede pintar los macarons con una mezcla de unas gotas de colorante

alimentario y tres gotas de extracto de limón. La “pintura” plateada o dorada aportará un toque extra de elegancia a estas maravillosas galletas.—CG

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.**





MAXIMA EXCELLENTIA
DESDE 1976

RIOVERDE

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



Sin secretos. Sin sorpresas. Solo el mejor producto.

WWW.RIOVERDEGROUP.COM



Le cubrimos la espalda

Medidas para evitar lesiones por llevar mochila

Por SUJA NATARAJAN



En cuanto comienza un nuevo curso escolar, millones de niños cargan mochilas que pesan más que nunca. Son algo esencial para los estudiantes, ya que son la forma más segura y eficiente de transportar el material escolar. Sin embargo, una mochila demasiado pesada pone en serio riesgo la salud. El Consejo de Seguridad de Canadá determinó que los niños están sufriendo daños en la columna y los brazos al transportar libros pesados y están generando problemas que les acompañarán también en la edad adulta. A continuación dejamos un resumen de lo que podemos hacer para ayudar a los niños a elegir y utilizar de manera segura una mochila.

Riesgo de lesión

Una mochila pesada afecta a los músculos, el cuello, los hombros, los ligamentos y las articulaciones. "Cuando un niño tiene que inclinar su peso hacia delante, pone las articulaciones y músculos en una posición antinatural y causa estrés en el cuerpo. El estrés repetitivo puede terminar causando problemas posturales", afirma el socio de Costco Brady Schuyler, quiropráctico y

director de operaciones clínicas y formación de HealthSource en Illinois. Llevar la mochila solo sobre un hombro también puede contribuir al dolor de espalda, indica el socio de Costco de Nueva York Dr. Marc S. Arginteanu, catedrático de neurocirugía en el Icahn School of Medicine del Monte Sinaí. Con el paso del tiempo, una mochila pesada puede provocar cambios en la forma de andar, aumentando así el riesgo de caídas y contribuyendo a la desviación de la columna.

Elecciones inteligentes

Al elegir una mochila, busque características que promuevan el confort y eviten lesiones.

Tamaño. Las mochilas no son talla única. El tamaño debe adecuarse al cuerpo del niño. Una mochila ergonómica debe quedar cinco centímetros por debajo de los hombros y hasta 10 centímetros por debajo de la cintura, y debe estar centrada entre ambas escápulas. Elija la mochila más pequeña y que mejor se le ajuste. Schuyler sugiere que es mejor usar una mochila más pequeña y, puntualmente, llevar un libro o



dos en brazos, que llevarlo todo en una mochila más grande.

“La mochila no debe caer por debajo de las caderas”, declara la socia de Costco de Montreal Liane Fransblow, coordinadora de la unidad de traumatología en el Montreal Children’s Hospital Trauma Centre, McGill University Health Center.

Peso. “La mochila no debe pesar más de entre el 10% y el 20% del peso del niño. El ancho de la mochila no debe superar el tamaño del torso del niño”, dice Fransblow. Los materiales ligeros ofrecen flexibilidad y durabilidad. Los materiales sintéticos pueden aligerar la carga total de la mochila, y además siguen siendo resistentes a la hora de soportar el uso diario.

Distribución del peso. Una distribución inadecuada del peso pone una presión

excesiva en los músculos del cuello, los hombros y la espalda. Las asas anchas, acolchadas y ajustables ofrecen soporte y mantienen la carga cerca del cuerpo. Reparten el peso de manera uniforme y mantienen el centro de gravedad de la mochila por encima de las caderas. “Se debe llevar la mochila en ambos hombros. Ajuste las asas para que la mochila quede cerca del cuerpo. Cuando sea posible, utilice una correa para la cintura o el pecho para repartir el peso de manera uniforme por todo el cuerpo”, aconseja Fransblow.

De igual modo, una mochila acolchada con un tejido de malla transpirable ofrece una ventilación y soporte adecuados para los músculos.

Ruedas. Es preferible utilizar una mochila con ruedas a llevar la mochila al hombro. Sin embargo, según Schuyler esto tiene algunas complicaciones. Las mochilas con ruedas pueden causar un desequilibrio cuando el niño las arrastra. Además, muchos colegios no permiten este tipo de mochilas, ya que pueden causar tropezones y bloquear los pasillos.

“Elija funcionalidad por encima de la moda”, asegura la doctora neoyorquina Karna Wu, fisioterapeuta en ActiveCare Physical Therapy. Aunque es muy fácil comprarle a su hijo la mochila de su personaje favorito, puede que no sea la opción más segura.

“Elija una mochila con material reflectante para que el niño sea más visible para los conductores en caso de que vaya andando o en bicicleta al colegio”, añade Fransblow.

Arginteanu también aconseja dejar que su hijo pruebe distintas mochilas para que elija la que mejor se ajuste a su peso y tamaño. También tenga en cuenta otros factores, como la aptitud, la funcionalidad, el tejido, la capacidad y los bolsillos, que se adecúen a su hijo. ■

Suja Natarajan es una escritora afincada en Ohio.



CÓMO LLEVARLO BIEN

Enseñe estas técnicas:

- Asegúrese de que su hijo levanta la mochila doblando ambas rodillas.
- Recuérdele a su hijo que use siempre las dos asas y que se las ajuste bien.
- Abroche bien la correa del pecho y la cintura para que la mochila se ajuste bien a la espalda del niño.
- Pídale a su hijo que mantenga una buena postura al llevar la mochila, caminando derecho y evitando inclinarse hacia delante.—SN

Hacer la mochila con cabeza

Tenga en cuenta estos consejos:

- Ponga las cosas más pesadas más cerca de la espalda de su hijo.

- Utilice todos los bolsillos y compartimentos para repartir el peso. Asegúrese de que los materiales y libros no se muevan dentro de la mochila.

- Evite meter todo a presión en la mochila. Pídale a su hijo que lleve algunos libros en brazos para aligerar la carga.
- Meta solo lo necesario y

mantenga la mochila ordenada.

- Utilice cuadernos finos en lugar de gruesos para reducir el peso.—SN



EL ATÚN NO SE ELIGE AL TUN TÚN

MEJOR, ELIGE
Calvo



Flota propia



100% lomos
seleccionados



Exclusivo
vuelca fácil



Giovanni Rana
RANA

COMO SIEMPRE, MEJOR QUE NUNCA

PRUEBA NUESTRAS NUEVAS LASAÑAS



PRÓXIMAMENTE SOLO EN COSTCO

Y SIGUE
DISFRUTANDO
DE NUESTRAS
PASTAS RELLENAS



monjardín

Ecologic spirit

En **Monjardín Orgánico** conservamos el auténtico sabor de nuestra huerta ecológica, respetando la tierra y sus ciclos naturales.

Nuestras conservas ecológicas nacen de un compromiso real con la sostenibilidad.



monjardinorganic.com





Un cambio en la oficina

Consejos para organizar su oficina

Por RANKA BURZAN



RANKA BURZAN

Ranka Burzan es coach transformacional y ha publicado artículos sobre organización y cómo deshacernos de lo que no necesitamos.



Al abrir una nueva empresa, muchos propietarios están emocionados, entusiasmados y comprometidos con hacer que su negocio sea productivo y rentable. Muy poco tiempo después, muchos se dan cuenta de que, para obtener beneficios, tienen que organizar sus papeles, libros y material de oficina en casa. Sin un sistema de archivo sencillo y adecuado, las montañas de papel ganarán espacio y la productividad bajará.

Los estudios han demostrado que las personas pierden muchísimo tiempo al día por culpa de la desorganización y, si bien a muchos les gustaría ser organizados y más productivos, no saben por dónde empezar.

A muchas personas les da miedo deshacerse de libros antiguos que quizá puedan necesitar algún día. Las papeleras repletas pueden resultar abrumadoras, y puede que al final termine por sentirse bloqueado en lugar de inspirado.

La gente solo usa el 20% de sus cosas, incluidos papeles. Téngalo en mente

cuando empiece a organizar. A continuación le dejamos algunos consejos sencillos y prácticos para ayudarle a tener su oficina organizada, aumentar la productividad y estar en calma.

Calcule el tiempo. Cuando se trata de ordenar, muchos de nosotros subestimamos o sobreestimamos el tiempo real que se tarda en completar la tarea. Organizar la oficina podría llevar, fácilmente, días. Es importante elegir a qué hora empezar. Sea muy específico: por ejemplo, el sábado de 10 a 12 de la mañana. Asegúrese de tener suficientes bolsas de basura, cajas de reciclaje y un par de cajas de cartón. No tiene que hacerlo todo de una vez, puede dividirlo en plazos manejables.

Elimine el desorden. Quite todo lo que no tenga que estar en su oficina: muebles sin usar, la cinta de correr que no ha usado en años, las cajas de cosas o los proyectos o ideas sin acabar.



A.G.: © ROGATNEV, A.D.: PINEPC TUR E, GIRA FCHIK, N ENDRANA HYU, HELENART / STOCK.ADO BE.CO M

Los estudios demuestran que las personas pierden muchísimo tiempo al año por culpa de la desorganización.

viaje y familia. Elija una subcategoría para cada una de sus categorías. Por ejemplo, en la categoría “finanzas” podría incluir los nombres de los bancos, las inversiones y los préstamos.

Código de colores. Para un sistema de archivo fácil y atractivo, use un código de colores: verde para el dinero, amarillo para el marketing, rojo para los préstamos, etc.

Fusione sus calendarios de citas personales y profesionales. Guarde todos los números de teléfono importantes y todas las fechas, eventos, cumpleaños, aniversarios, citas médicas o del dentista, etcétera en un planificador o en su smartphone. No se olvide de programar tiempo de ocio con su familia y amigos, y días de “no hacer nada”. Una vez haya completado este proyecto básico de organización, tenga en cuenta estos consejos para seguir adelante.

Publique sus objetivos. Una oficina organizada le motivará, y así encontrará más energía para cumplir sus objetivos y convertirse en un empresario de éxito. “¿Por qué quieres ser organizado?” es una pregunta que sólo usted puede responder. Quizá sea porque quiere tener más tiempo de ocio, ganar más dinero, aumentar la familia o tener menos estrés.

Mantenga su oficina. Dedique una hora a la semana a archivar papeles y limpiar el montón que se haya acumulado durante la semana. Haga que su oficina luzca bonita y acogedora, incluso si no recibe visitas de clientes. Enmarque algunas citas motivadoras, coloque algunas fotos de sus hijos, nietos o alguien a quien quiera.

Si se siente abrumado, contrate a un profesional para que le guíe. Con tan solo implantar un par de sistemas sencillos, verá que se siente menos estresado y más creativo y productivo. ■



La cesta de los recados

Tiene todas las herramientas (un teléfono, un planificador y un ordenador) y ya está listo para hacerse con una cesta o contenedor de recados para ayudarle a mantenerse organizado. Coloque la cesta en la puerta y meta en ella las cosas que debe hacer: artículos para devolver a una tienda, libros de la biblioteca, ropa para la tintorería, la lista de la compra. Cuando salga por la puerta, compruebe la cesta de recados.—RB

Encuentre a un asistente. Los asistentes llevan las cosas a otra habitación, quitan cosas de en medio y, en general, ayudan a que usted se pueda centrar en sus tareas. Si tiene niños, pueden ser unos asistentes excelentes, y además aprenderán habilidades importantes para la vida. Si no, llame a un amigo o colega para que le ayude.

Organice los papeles. Con un contenedor, revise toda su oficina y retire todos los papeles sueltos, revistas antiguas, folletos, recibos, etc. Clasifique los documentos según su importancia: nuevos recibos, facturas pendientes de pago, proyectos clave y notas de reuniones importantes. Pregúntese a sí mismo: ¿lo necesito? ¿me ayuda a vivir mejor? En caso de necesitarlo, ¿podría encontrarlo en internet? Recicle todos los papeles que no necesite.

Cree categorías y subcategorías. Establezca varias categorías para estos papeles, no más de diez, incluidas finanzas, impuestos, seguros, marketing, formación,



Pizzas

 HECHAS DE CALIDAD

**PEPPERONI,
QUESO o
BARBACOA**

45 cm de diámetro

9,99€

DISPONIBLES EN FOOD COURT





COSTCO
WHOLESALE

Sushi

**CALIFORNIA
COMBO**

12 piezas

Disponible en las tiendas de Sevilla,
Bilbao y Zaragoza.
Próximamente en Las Rozas y Getafe

NUEVO EN NUESTRO FOOD COURT

Focaccia

FOCACCIA SANDWICH

Con pavo, queso
y mayonesa de pesto

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.





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.



Scottex®

La limpieza que te sienta bien



Kleenex®

BALSAM

Protege y calma tu nariz cuando tienes un resfriado, **con Aloe vera y Vitamina E**

