





VOLUMEN 23 // NÚMERO 23

Contenidos

- Carta de la directora 5
- 6 La vida en Costco
- 13 Que comience el juego por Marc Saltzman
- 17 Mucho donde elegir por Marc Saltzman
- 23 Sáquele el máximo partido por Christine Persaud
- 30 Café 101 por Apple Mandy
- Algo dulce 38 por Hannah Selinger
- Festín en movimiento 44 por Jen Madera
- 51 Un buen té en casa por Merlisa Lawrence Corbett
- 56 Fiesta de la pasta por Kira Vermond
- 62 Ladrillo a ladrillo por Mark Cardwell
- 72 Cuando las puertas se abren por Christina Guerrero
- 81 4 formas de disfrutar los pistachos por Tina Mcleish
- 96 Dando forma al caos por Cheri Henderson
- Día de mudanza 102 por Christine Persaud

Kirkland Signature está de 104 celebración por Dan Jones y Nick Cozzetto

- 112 Disfrute la Navidad por Stephanie E. Ponder, con reportaje de Shelley Crenshaw
- 116 Masterclass de Salmón por Ammi Kwok
- 120 Un bocado de tradición francesa
- Un lugar para aprender 127 por Judy Arnall
- 136 Instinto de sabueso por Joanne Sallay
- Espacio para los libros 141 por Ann Douglas
- Islas al sol 144 por Susan Campbell
- 154 Viñedos de siempre por Erin Gifford



EN PORTADA

Fotografía cortesía de GRUPO LEGO

Los productos de esta revista (anuncios, artículos, etc.) están disponibles hasta agotar existencias en su tienda de Costco España. Las fotos no son contractuales.



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

Zaragoza 876 552 715

costco.sestao.optica@ costco.zara costco.es cost

costco.zaragoza.optica@ costco.es



Diane Tucci
Directora General de Costco España

EDITORA Y COORDINADORA EDITORIAL

Annie Boulet

CONTRIBUCIONES

Marc Saltzman, Christine Persaud,
Apple Mandy, Hannah Sellinger, Jen
Madera, Kira Vermond, Merlisa
Lawrence Corbett, Tina McLeish,
Mark Cardwell, Christina Guerrero,
Cheri Henderson, Christine Persaud,
Dan Jones, Nick Cozzetto, Stephanie
E. Pnder, Shelley Crenshaw, Tammi
Kwok, Judy Arnall, Joanne Sallay,
Ann Douglas, Susan Campbell, Erin
Glfford, Clément Richauvet, Susana
del Castillo Esteban, Annie Boulet,
Sonkyong Cho Kim.

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





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

Nos complace presentarles otra edición repleta de ideas inspiradoras, perspectivas útiles e historias que reflejan la esencia de la comunidad de Costco.

Ya sea que busquen inspiración de temporada o quieran mantenerse al día con lo que sucede tras bambalinas, aquí encontrarán algo para todos.

Esta temporada nos enorgullece compartir una noticia emocionante: ¡Un tercer almacén llega a Francia! En noviembre, abriremos nuestra nueva tienda en Mulhouse, lo que marca otro paso importante en nuestra expansión europea.

Es un momento emocionante para nuestra familia global y estamos deseosos por compartir más con ustedes a medida que seguimos creciendo.

En esta edición, encontrará una amplia variedad de contenido seleccionado pensando en usted.

Eche un vistazo a lo que implica abrir un almacén, descubra una conmovedora historia con LEGO e inspírese en la cocina con nuestra sección "Cuatro formas de disfrutar los pistachos", perfecta para añadir un nuevo favorito a su recetario de Costco.

Con el regreso a clases de nuestros socios más pequeños, hemos incluido consejos y artículos útiles para toda la familia.

¡Les deseamos un año exitoso y feliz a todos los estudiantes!

Esperamos que disfruten de esta edición tanto como nosotros disfrutamos preparándola.

Gracias por formar parte de la comunidad de Costco. ¡Esperamos verlos pronto en su almacén local!

Atentamente,





Kirkland Signature está de celebración

Analizamos la historia y la filosofía global detrás de la icónica marca privada en su 30°aniversario por Dan Jones y Nick Cozzetto



4 formas de disfrutar los pistachos

Los pistachos son perfectos para platos tanto dulces como salados por Tina McLeish



Cuando las puertas se abren

Cada día, los almacenes Costco de todo el mundo abren sus puertas por Christina Guerrero

La vida en Costco OTONO 2025

VUELTA AL COLE Y A LA RUTINA

¡Tuvimos un mes para retomar la rutina!

En esta Edición Conexión de Otoño, encontrarán artículos y consejos útiles para los más pequeños y la familia.

iLes deseamos a todos los pequeños de Costco un excelente año!





HALLAZGOS DE HALLOWEEN

Encuentra nuestra gran selección de dulces para Halloween, así como disfraces infantiles. Si quieres empezar una nueva tradición con menos azúcar, considera regalar lo siguiente: barras de granola, jugos y bolsas.

iPASTELES DE COSTCO!

¡Pasteles en sus almacenes!

A partir de noviembre, podrás encontrar pastel de nuez, pastel de manzana y nuestro famoso pastel de calabaza de Costco en tu almacén. Para muchos socios de Costco, las fiestas no están completas sin un pastel de calabaza Kirkland Signature™. Hecho desde cero en la panadería de Costco.

Historia

Introducidos en Costco en 1996, los pasteles de calabaza se elaboran con la misma receta secreta y los mejores ingredientes, como huevos enteros, especias selectas y puré de calabaza. Su tamaño de 30 centímetros (12 pulgadas) y 1,85 kilogramos (4 libras) ofrece un gran valor a los socios de Costco. Asegúrese de mantenerlos refrigerados. Puede encontrar una variedad de pasteles en los almacenes de Costco.





COSTCO CONTINÚA SU **EXPANSIÓN EN EUROPA:**

¡Costco Mulhouse en Francia!

Tras la esperada apertura de nuestro segundo almacén en Malmö, Suecia, el pasado julio de este año, ahora le toca a Francia escribir un nuevo capítulo en nuestro desarrollo.

Costco Francia, establecida en Villebon-sur-Yvette desde 2017 y Pontault-Combault desde 2021, abrirá su tercer almacén en Mulhouse en noviembre de 2025.

Este nuevo almacen se ubicará en una zona comercial totalmente adquirida por Costco, en sustitución del antiguo hipermercado Auchan. Una ubicación estratégica en el corazón de una comunidad dinámica.

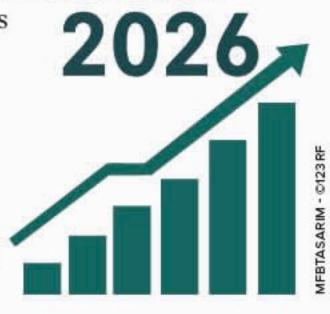
iTenemos muchas sorpresas reservadas para nuestros futuros socios en Mulhouse! ¡Estén atentos a las novedades sobre nuestras próximas inauguraciones en Europa!

COSTCO WHOLESALE

En cifras

¡Tercer minorista más grande del mundo!

- Presente en 13 países (Estados Unidos, Canadá, México, Reino Unido, España, Francia, Islandia, Suecia, Japón, China, Corea, Australia, Nueva Zelanda) y en Taiwán.
- · Más de 900 almacenes en todo el mundo.
- 135 millones de titulares de tarjetas en todo el mundo.
- · Tasa de renovación de membresías del 90,4 %.
- 11 980 000 m² de superficie de venta.
- 330 000 empleados en todo el mundo.





Conozca nuestro



Centro

Auditive

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

Getafe 91 171 04 68 91 171 04 64

Las Rozas 91 360 77 01

costco.lasrozas.audio@

costco.es

Bilbao 94 413 67 81 94 413 19 50

costco.sestao.audio@

Zaragoza 876 552 716

costco.sevilla.audio@ costco.es

costco.getafe.audio@ costco.es

costco.es

costco.zaragoza.audio@ costco.es







TOPPING DE COCO ORGÁNICO

FRESCOS, PELADOS & NATURALES!

ICON COCO TODO SABE MEJOR!









iListos para comer!







CON LA MANZANA PINK LADY® SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO PARA DISFRUTAR

Con su pulpa crujiente, sus sabores únicos a miel, vainilla, rosa y especias, y su color inimitable, la manzana Pink Lady® es el snack perfecto para un momento saludable y delicioso.



Mucho màs que una manzana



Un auténtico placer belga con almendras caramelizadas



irresistible!

CARAMEL & ALMOND NOUGATINE BISCUIT









por MARC SALTZMAN

ientras que un ordenador ordinario es ideal para las tareas del día a día, como leer correos electrónicos, navegar por la web y editar documentos, un ordenador de gaming requiere mucha más potencia y capacidades gráficas para garantizar que podamos disfrutar jugando sin incidencias. A continuación enumeramos algunas de las características que deberíamos buscar. ¿Portátil o sobremesa?

En primer lugar, deberá decidir si quiere un ordenador portátil o uno de sobremesa.

Un sobremesa con torre es ideal para mejorar las tarjetas gráficas, el almacenamiento y la memoria RAM. Eso no es făcil de hacer con los ordenadores "todo en uno", en los que el ordenador está integrado detrás de la pantalla.

Aunque nos lo podamos llevar a todas partes, también es más difícil actualizar los componentes de un portátil gaming. Si juega a videojuegos, debería optar por el sistema operativo Windows 11. Aunque los Mac (Apple) o los Chromebook (Google) tienen algunas ventajas, para la mayoría de los juegos hace falta un ordenador Windows, así que no hay duda.

Procesador, gráficos

Lo más importante es buscar una CPU (unidad central de procesamiento) con una frecuencia de reloj alta (la velocidad a la que un ordenador ejecuta instrucciones; cuanto más alto sea el número, mejor), y un buen número de núcleos (de nuevo, cuanto más alto sea el número, mejor). Un portátil u ordenador de sobremesa con un procesador Intel Core Ultra 7 o 9, o un AMD Ryzen 7 o 9 funcionarán bien para la mayoría de los gamers.

En cuanto al rendimiento gráfico, busque una unidad de procesamiento gráfico (GPU) dedicada, también llamada "discreta", en lugar de una GPU integrada.



iQue comience el juego!

Qué buscar en un ordenador de gaming

Debería tener una buena memoria VRAM y una frecuencia de reloj alta, como las de NVIDIA GeForce RTX/GTX o AMD Radeon RX.

Otras características

La pantalla de un portátil o el monitor de sobremesa deben tener una frecuencia de refresco alta (número de veces por segundo que el monitor puede mostrar una imagen nueva), que se mide en hercios (Hz). Una frecuencia de refresco de 144 debería ser suficiente para las necesidades de la mayoría de gamers. Por otro lado, muchas de las personas que utilizan portátiles para jugar prefieren una pantalla mate, en lugar de una de brillo, para reducir el deslumbramiento.

En lo referente a la RAM, deberíamos buscar al menos 16 GB de RAM. Si se lo puede permitir, 32GB es incluso aún mejor.

Para el almacenamiento, opte por una SSD en lugar de una HDD, ya que ofrecen tiempos de carga más rápidos que los harddrives tradicionales. Además, son más ligeras, silenciosas y eficientes desde el punto de vista energético. Elija al menos 1 terabyte (ITB) de almacenamiento.



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

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una amplia selección de productos y accesorios de tecnología en los almacenes Costco.

¡Ordenadores de mano!

Como el nombre indica, los ordenadores de mano son ordenadores Windows pequeños y portátiles para jugar a videojuegos, con una atractiva pantalla

entre botones y mandos analógicos en cada lado, parecido a una consola Nintendo Switch.

En algunos casos, los mandos se sacan de los lados y la pantalla se puede poner

de pie con un soporte.

Si se queda en un mismo lugar durante un tiempo, los ordenadores de mano también se pueden conectar a un monitor o a un televisor para disfrutar a lo grande.-MS

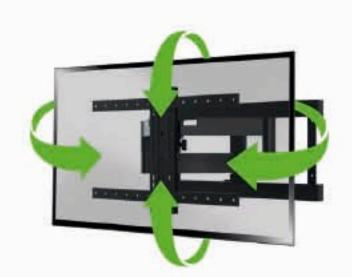




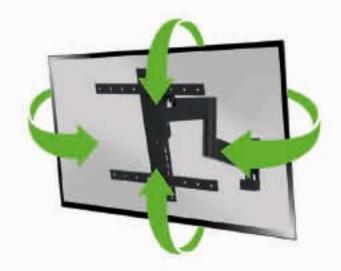
Meléndez. LA BUENA PATATA



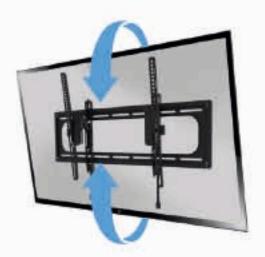
Monte su televisor para obtener la mejor vista



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"









Mucho donde elegir

Consejos para sacarle el máximo partido a su Smart TV

MARC SALTZMAN

olían recibir el nombre de "caja tonta", pero hoy en día las televisiones son inteligentes y versátiles. Al estar conectadas a internet, permiten instalar aplicaciones o reproducir contenido de vídeo para usarlas de formas que normalmente no se asocian con las televisiones.

A continuación le dejamos algunos consejos para empezar a explorar nuevas formas de usar su televisión

Emitir contenido

Si su dispositivo móvil está conectado a la misma red wifi que su televisión, puede "emitir" contenido de forma inalámbrica desde su smartphone, tablet o portátil para reproducirlo a pantalla grande.

Cuando reproduzca un vídeo en un dispositivo portátil desde fuentes como Youtube o Netflix, busque en el vídeo el icono de "emitir" (es como una pantalla pequeña con una señal wifi)

Pulse el icono y seleccione su televisión en la lista, y en tan solo unos segundos el contenido aparecerá en la pantalla grande. AirPlay también está disponible en muchas Smart TV, lo que permite compartir a modo espejo su iPhone, iPad o Mac en la pantalla de la televisión.

Usarla como monitor

¿Le gustaría usar su televisión como una pantalla de ordenador gigante? Conéctela a su portátil u ordenador de sobremesa a través de un cable HDMI.

Usarla como altavoz inteligente gigante

Muchas Smart TV llevan integrado un asistente personal, como el Asistente de Google, que nos permite usar la televisión como un altavoz inteligente por voz.

Al pulsar un botón concreto del mando, podemos pedirle verbalmente que reproduzca algo, que nos lea titulares de noticias o que nos dé la información del tiempo, así como controlar los dispositivos inteligentes que tengamos en casa.

Hacer videollamadas

Aunque es muy probable que su televisión no tenga una cámara integrada, la mayoría sí tienen un puerto USB. Esto significa que podemos conectar una webcam y ponerla encima del televisor. Si instalamos una aplicación como Google Meet o Zoom, muchas televisiones nos permitirán hacer videollamadas con amigos y familia. Es ideal para llamadas grupales, ya que en la pantalla caben varias personas sentadas en el sofá.





Marc Saltzman es periodista tecnológico y

presentador del podcast Tech it Out. En esta columna responde a preguntas seleccionadas y siente no poder responder a todas las dudas

COSTCO CONNECTION

individualmente.

Encontrará una amplia selección de Smart TV en los almacenes Costco.

Hora de jugar con la TV

videojuegos para jugar en su Smart TV. La mayoría de plataformas le permiten descargar juegos, a menudo

gratis, desde la tienda de aplicaciones integrada en la televisión. Luego puede jugar utilizando un mando inalámbrico o, para juegos más sencillos, el propio mando de la tele.

Según el modelo de su televisor, es posible que también pueda conectarse y jugar a conocidos juegos de la Xbox en la nube (en internet) -MS







Experiencia el mejor sabor



Disponible en tienda



Descargar para más información e inspiración de recetas





SPAIN

WWW.AMFRESH.COM





CHRISTINE PERSAUD

u smartphone es un poderoso recurso multifunción, pero la mayoría de la gente no aprovecha todo su potencial. Para sacarle el máximo partido, empiece por dominar algunas de las funciones menos glamurosas, pero útiles, de estos dispositivos portátiles.

Use controles parentales

Si sus hijos tienen teléfono, lo más probable es que los utilicen para todo tipo de cosas. La mayoría de los smartphones cuentan con controles parentales que se pueden activar (vaya a "Ajustes" > "Tiempo de pantalla" en iPhone o "Ajustes"> "Bienestar digital y controles parentales" en Android) para asegurarse de que los niños solo vean contenido apropiado para su edad. También puede limitar el tiempo de pantalla a una cantidad máxima, aplicaciones específicas u horas del día. Incluso las compras en la tienda de aplicaciones se pueden bloquear o se puede configurar que se solicite primero una autorización.

Organice las aplicaciones en carpetas

¿La pantalla de su teléfono está toda desorganizada? Agrupe las aplicaciones en carpetas etiquetadas para que la pantalla quede impoluta y ordenada. Para crear una carpeta, normalmente hay que dejar pulsado un tiempo el icono de la aplicación hasta que tiemble o sienta una vibración, y luego arrastrarlo hasta colocarlo encima de otra aplicación. Póngale un nombre a la carpeta y a partir de ahí podrá seguir añadiendo aplicaciones. Por ejemplo, puede meter todas las aplicaciones de correo electrónico y mensajería en una carpeta llamada "Mensajes". Deje solo las aplicaciones que usa más a menudo fuera de las carpetas, mientras las demás están guardadas en cajones virtuales.



Sáquele el máximo partido

Consejos para aprovechar su smartphone al máximo

Un poco de ayuda

Los asistentes de voz integrados, como Siri, el Asistente de Google o Bixby para los dispositivos Samsung, pueden ayudarle con todo tipo de tareas. Tan solo debe activarlos con un comando ("iOye, Siri!") y dejar que el asistente le ayude. Compruebe que los mensajes son correctos antes de pulsar "enviar".

Utilice su teléfono como punto de conexión

En lugar de conectarse a redes wifi públicas poco seguras, use su teléfono como punto de conexión para acceder a internet desde otro dispositivo. Es una forma estupenda de usar su portátil en la cafetería de su barrio sin tener que conectarse al lento wifi del establecimiento, o de permitir que los niños jueguen o vean vídeos en la tablet durante un viaje en coche, donde no hay wifi disponible. Esta función utiliza los datos móviles, por lo que, si tiene un plan de datos limitado, conviene que la use con moderación y para tareas que requieran menos ancho de banda, como consultar emails o hacer videollamadas breves.

Usamos nuestros teléfonos a todas horas, y utilizando todas las funciones que nos ofrecen podremos sacarle el máximo partido a estos dispositivos tan versátiles.



Christine Persaud es una escritora

freelance afincada en Toronto. Sus obras se han publicado en Digital Trends, Reviewed-USA Today, XDA, Android Central y Wifihifi.com.

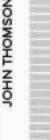
COSTCO CONNECTION

Encontrará una gran selección de smartphones en las secciones de tecnología de Costco

Un nuevo mundo

Los últimos teléfonos de alta gama incorporan funciones de inteligencia artificial (IA) para ayudar con tareas como la traducción en directo, búsquedas contextuales y herramientas de edición de fotos inteligente, como eliminar objetos de las fotos. El asistente de lenguaje natural le puede ayudar a crear diapositivas, resumir notas y correos, e

incluso crear contenido para redes sociales. La IA será clave para los smartphones de alta gama, ya que actuará como un asistente digital más inteligente que los asistentes tradicionales, como Hey Google y Siri.--CP









Ensalada de cebolla dulce con ventresca y tomates cherry.

2 cebollas dulces grandes Fuencampo, 16 tomates cherry, 5 cucharadas de aceituna negra de Aragón, 2 latas de ventresca de bonito en aceite, aceite de oliva virgen extra, vinagre de jerez, sal.

Elaboración:

Lavar los tomates cherry y luego impregnarlos de aceite de oliva, sazonar y asar durante 10minutos a 200° C en el horno. Una vez listos, reservar.

Cortaremos la cebolla dulce de una manera especial, haciendo los gajos del mismo tamaño, y así conseguiremos que el aliño quede perfectamente repartido en la cebolla dulce. Por eso cortaremos las cebollas de manera que todos los gajos del mismo tamaño. Para ello retira la primera capa de las cebollas dulces, córtalas verticalmente por el centro. Saca los corazones de las cebollas. A continuación corta horizontalmente los 2 extremos de cada media cebolla, de manera que se queden las zonas de la cebolla dulce donde las capas tienen el mismo grosor.

Corta los trozos en gajos de unos 0.5 cm de ancho. A continuación ponlos en un bol y sigue los siguientes pasos: sazonar, mezclar, añadir vinagre al gusto, mezclar de nuevo, añadir aceite y volver a mezclar.

Finalmente añade la ventresca escurrida, las aceitunas negras y los tomates, mezclarlo todo y a disfrutar de una fresca y sana ensalada.

Somos AGRICULTORES, cultivamos nuestras propias cebollas dulces y garantizamos el mismo producto y la mejor calidad durante todo el año. Producimos, envasamos y distribuímos nosotros mismos, y así controlamos todos los procesos desde el campo hasta la mesa.

Todo el proceso se realiza de forma manual, se recolectan y envasan a mano para evitar ser golpeadas y garantizar que llegan a casa con todas sus características. Cebolla perfecta para recetas en crudo como ensaladas, cocinada en guisos y asados y como guarnición de carnes y pescados.

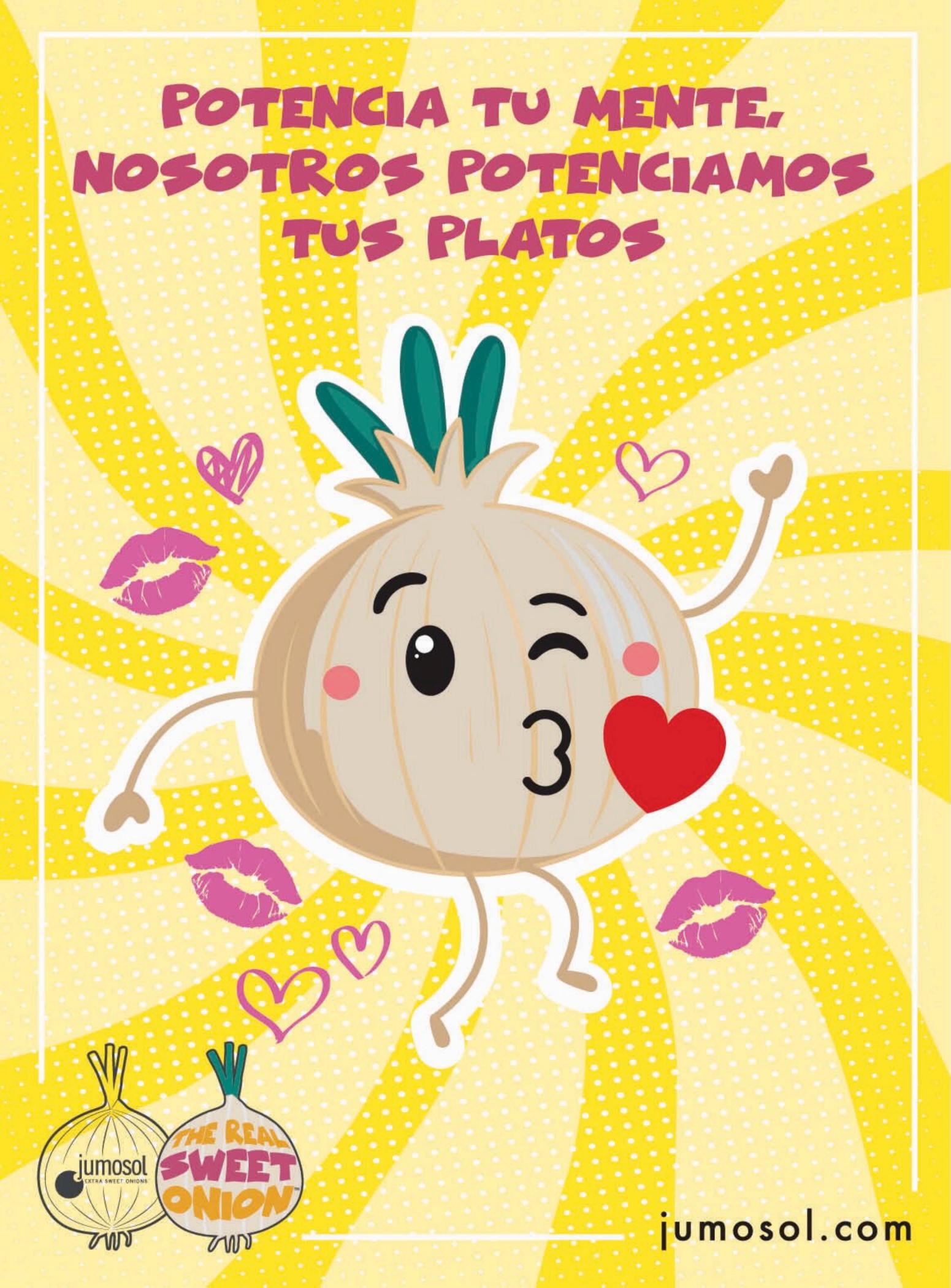




Cebolla Dulce

Hecha para disfrutar 365 días al año.





SOPA DE CEBOLLA

- COSTCO JUMOSOL WOW BERASATEGUI DOP • CRUJIENTE • SUAVE • SOFRITO
 - . THE REAL SWEET ONION .

T H E R E A L S W E E T O N I O N S M J D J D A K R L O C J N U C M O A J U M O S O L T A Z A S I U A F F R P B E R A S A T E G U I P F R J Ñ Z B L C Y N R I Ñ Z A T Z J I H W O W C K O E F B D U V C O H T A B L V S C L I O K B D E O L A O C C R U J I E N T E E F H A R C L U D O P L A M U J U L C L L I F F H L F R P B E R A K C O S T C O





Pregúntenos por el

SERVICIO -DE ENTREGA'

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







Arábica

Originarios de Etiopía, los granos de arábica son la variedad que más se cultiva. Estos granos tienen un sabor suave y dulce y un aroma floral y se dan sobre todo en zonas de gran altitud, con un importante índice de Iluvias y suelo volcánico en Latinoamérica, África del Este y Asia.



Robusta

Los granos robusta tienen un sabor fuerte y característico, con notas de tierra y frutos secos y suelen ser más amargos que los granos de arábica. Estos granos resisten mejor las plagas y enfermedades, y se dan en altitudes más bajas y climas más cálidos, lo que hace que sea más sencillo cultivarlos.

Café 101

Explicamos los tipos de granos y tuestes

por APPLE MANDY



CONNECTION

Encontrará una amplia variedad de cafés y accesorios para el café en los almacenes Costco.

l café es una de las bebidas que más se consumen en el mundo. Sus sabores complejos y terrosos calman y reconfortan, mientras que la cafeína nos ayuda a aguantar durante todo el día.

Se cree que el café llegó desde Etiopía hasta Yemen por el Mar Rojo en el Siglo XV. En el Siglo XVI ya se conocía en Persia, Egipto, Siria y Turquía.

Hoy en día, el café se cosecha dentro del "cinturón cafetero", una región geográfica que se encuentra entre los trópicos de Cáncer y Capricornio y que incluye países en Centroamérica y Sudamérica, Asia y África. Esta zona se caracteriza por su clima cálido y húmedo, con temperaturas que van desde los 15ºC a los 23ºC, y altitudes entre los 600 y 2.000 metros por encima del nivel del mar.

Tipos de grano

Los paquetes de café normalmente se etiquetan con el tipo de grano que se ha utilizado. Esta información es muy útil para que los consumidores puedan identificar cada tipo de café, sus características y qué es lo que los hace únicos. Vea las imágenes y las descripciones que se muestran arriba para conocer mejor cada tipo de grano.

Tipos de tueste

Entender bien el café puede mejorar su experiencia a la hora de beberlo, y aquí es donde entra en juego el tueste. Antes de tostarlos, los granos de café son verdes. El tueste extrae los sabores y aromas que se encuentran dentro de los granos. Existen cuatro categorías de tueste, y cada una tiene sus propias características.

Claro. Cuando vea esta etiqueta, significa que los granos de café se han tostado durante un tiempo mínimo. Se retiran del calor una vez alcanzan una temperatura interna de aproximadamente 195ºC. El tueste claro produce granos de color marrón claro, sin aceite en la superficie y con un sabor intenso y ácido, conservando la mayoría de los



Libérica

Originarios de Liberia, en el oeste de África, estos granos se caracterizan por un sabor fuerte y amaderado con matices ahumados y notas afrutadas y florales. Esta variedad suele ser más dulce que el café arábica y tiene el nivel de cafeína más bajo entre los cuatro tipos.



Excelsa

Es una subvariedad del libérica. Los granos excelsa son un tipo de grano menos común que ofrece más sabor, profundidad e intensidad. Tienen un característico sabor agrio y un cuerpo afrutado, que recuerda a un tueste ligero, y se cultivan en el sudeste asiático.

sabores originales del grano.

Medio. Ligeramente más oscuros y dulces que los granos con tueste claro, en este caso tenemos un marrón medio con una superficie sin aceites. Eso se consigue cuando los granos alcanzan una temperatura interna de, aproximadamente, 200°C. Tienen un sabor, aroma y acidez equilibrados.

Medio-oscuro. Con un color intenso y oscuro, este tueste presenta algo de grasa en la superficie y un retrogusto ligeramente agridulce. Tiene un sabor intenso y con mucho cuerpo, y los granos se tuestan hasta una temperatura interna de unos 215ºC. Se usa principalmente para expresos y bebidas con prensa francesa.

Oscuro. El tueste oscuro, con un color más oscuro que los demás tuestes, ofrece sabores muy característicos y ahumados, con más cuerpo y notas más dulces debido a los azúcares caramelizados que se obtienen de un tueste más largo,

hasta que los granos alcanzan una temperatura interna de unos 230ºC. Este proceso de tueste intenso desvanece los sabores originales del grano de café.

Ahora que ya conoce los tipos de grano y tuestes, puede conseguir el sabor que quiera en su taza de café de por la mañana.

Apple Mandy es escritora y editora gastronómica freelance afincada en Nueva York.



Cafeina para todos

Existen muchas opciones de café individuales y listos para beber. Puede encontrar café solo, café con leche y café frío en

lata. También puede encontrar saquitos, cápsulas y cafés individuales. Entre las formas de preparar el café de sus sueños se encuentran la prensa francesa, el percolador, las

cápsulas, las cafeteras tradicionales o las cafeteras expreso. Puede experimentar hasta encontrar la cafetera y los accesorios que le permitan hacerse a su gusto su café mañanero.—AM

ALMACENAMIENTO Y PREPARACION

Conserve los granos enteros de café en un recipiente hermético y opaco en un lugar fresco y oscuro para mantener la frescura y el sabor. Un envase correcto protegerá los granos contra el oxígeno, la luz y la humedad, que son los principales culpables de que se pierda el sabor. Muela los granos justo antes de hacer el café y utilice la molienda correcta según el método de preparación que vaya a utilizar. El café turco requiere de una molienda extrafina, las cafeteras expreso precisan de una molienda fina; las cafeteras de goteo, filtro y sifón necesitan una molienda media; la prensa francesa requiere una molienda más gruesa y el prensado en frío necesita una molienda extragruesa. El café molido se mantiene fresco hasta su fecha de consumo preferente. Una vez se abra, conviene consumirlo en dos semanas.—AM





con Ploniso



GRANJA SAN MIGUEL

exceller cial







callidat

DESDE 1968

T: 976 807 312 WWW.GRANJASANMIGUEL.COM

cockeribilitate





Nuestras Ensaladas familiares disponibles en Costco.













Encuentra nuestros Brotes en formato familiar.









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 | X 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

- 1 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.
- 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.
- Termina con trocitos de nuez y alguna hojita más de menta.



Algo dulce

Reinvente las sobras de gominolas convirtiéndolas en ricas piezas de joyería

HANNAH SELINGER

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una amplia variedad de gominolas disponibles en los almacenes Costco.

Se está preguntando qué hacer con las sobras de las gominolas de Halloween? La diseñadora de joyas Seville Michelle tiene una respuesta que evita que las gominolas acaben en la basura, y además de mantener a los niños ocupados. Michelle, que empezó a diseñar y vender joyería hace 15 años, dirige una serie de talleres de joyería con gominolas en las bibliotecas locales.

Equipada con su "kit para principiantes", que incluye agujas de coser de plástico grandes, hilo elástico de un milímetro y gominolas, Michelle anima a los niños a crear sus propios diseños caleidoscópicos en pulseras y en lo que ella denomina "collaritivos", una mezcla entre "collar" y "aperitivo". Estos "collaritivos" recuerdan a los collares de gominola de los años 80 y 90, que los niños podían llevarse a la boca: una pieza de joyería literalmente para comérsela.

Arte a partir de sobras

Para hacer estas pulseras de gominolas comestibles, Michelle ata tres o cuatro nudos en un extremo del elástico, une el hilo a la aguja de plástico con un nudo para que no se deshaga y lo inserta en las gominolas, alternando distintas formas y colores, hasta que el elástico está lleno.

Después, une los dos extremos con varios nudos hasta que la pulsera o el collar estén terminados.

Fomentando la creatividad

Si no tiene gominolas a mano, sino envoltorios de caramelos, Michelle dice que no pasa nada. Los envoltorios limpios se pueden unir cambiando los patrones, al igual que las gominolas, aunque recomienda que uno de los padres utilice una aguja más afilada para perforar la cera o el plástico de forma más eficiente

Recomienda usar gominolas que no estén recubiertas de azúcar. "Muchas veces, las gominolas recubiertas de azúcar crean una pasta que termina generando una masa pegajosa y gelatinosa", - afirma Michelle. - "Por eso yo intento evitarlas". También aconseja evitar el chocolate porque se derrite al entrar en contacto con la piel, aunque los envoltorios limpios de chocolatinas sí se pueden usar. Una bolsa grande de gominolas, aproximadamente 2,3 kilos, es suficiente para que cuatro personas creen sus propias joyas.

Aprovecharlo todo

Además de reimaginar las posibilidades con productos del día de día, los
talleres de joyería de Michelle también
se centran en reducir los desperdicios.
Michelle reutiliza las agujas de plástico en sus clases y también anima a
sus alumnos a que lo hagan en casa.
Hacer que los niños se concentren en
la tarea que están haciendo también
es un componente importante.
"Incluso los niños con problemas de
comportamiento se sientan tranquilos
a trabajar en su pulsera", afirma.

La joyería de gominolas ha sido el denominador común que la ha conectado con aulas en El Salvador, Perú, Nueva York y Los Ángeles.

Más allá de la creatividad,
Michelle espera poder dejar en los
niños otra enseñanza aún más grande,
que es que podemos encontrar tesoros
en lugares inimaginables. Su proceso
trata de "reimaginar posibilidades que
no parecen tener mucho que ofrecer y
redefinirlas", cuenta Michelle. ■

Hannah Selinger es una escritora nominada al premio James Beard.



La práctica hace al maestro

¿Quiere practicar antes de lanzarse? Los niños pueden empezar a trabajar con colores, patrones y diseños básicos, antes de empezar a fabricar sus propias joyas. Anímelos a probar un diseño poniendo primero las gominolas en un plato para que puedan tener una percepción visual de cómo quedaría. Pruebe distintas formas y tamaños y pídales que varíen los colores y las formas. Algunos niños aprenden mejor planificando antes, mientras que otros prefieren improvisar, pero dejarles tiempo y espacio para modelar su creatividad antes de empezar puede ayudarles a completar la actividad con éxito.-HS

DE LAG.: O YEVHEN / STOCK.ADOBE.COM; O SEVILLE MICHELLE; O MEGAN LEES

Manos a la obra

Para hacer joyas de gominola que realmente marquen la diferencia, la diseñadora de joyas Seville Michelle aconseja gominolas coloridas y variadas. Mezcle formas y colores igual que mezclaría cuentas. Anime a los niños a buscar las piezas de gominola que

mejor representen su propia personalidad y estética. Es una gran oportunidad para permitirles ser creativos y dejar volar su imaginación.—HS









JOHNNIE

WHISKY ESCOCÉS DE MEZCLA PREMIADO



WALKER

DRINKIQ.COM I WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM I 40°
Este contenido se dirige a personas mayores de 18 años. Queda prohibido su envío a menores de edad.

Festin en movimiento

Las "cenas por fases" eliminan la presión de tener invitados en casa.

JEN MADERA



COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar ingredientes y productos para organizar una cena en los almacenes Costco.

Alguna vez ha pensado en organizar una cena pero la idea de preparar varios platos le resulta demasiado abrumadora o le lleva demasiado tiempo? Quizá la solución sea organizar una "cena por fases".

En lugar de que un solo anfitrión prepare distintos platos, las cenas por fases reparten la responsabilidad de ser anfitriones entre varias personas y ubicaciones. Cada plato lo prepara una persona diferente, y los invitados se desplazan entre las casas de los anfitriones para cada plato. El truco está en elegir anfitriones que vivan a pocos minutos en coche los unos de los otros y designar conductores si es necesario o que vivan al lado para que no se vaya todo el tiempo en los

traslados de un sitio a otro. Las cenas por fases pueden ser tan elaboradas o sencillas como se quiera. Normalmente están compuestas de cuatro platos: aperitivos, entrante, principal y postre, pero no es obligatorio. Puede ir un paso más allá y añadir más platos y ubicaciones, o hacerlo solo con solo dos o tres platos. Los platos pueden seguir una temática, como por ejemplo cocina italiana, o ser libres.

Planifíquelo con antelación

Este tipo de cenas funcionan mejor si se planifican un poco. Coordínese con los demás anfitriones para compartir información de manera que los invitados sepan dónde tienen que estar y cuándo. Incluya el número de platos, sus ubicaciones y la hora aproximada a la que se servirá cada uno.



Deje tiempo suficiente para el desplazamiento entre ubicaciones, para que la gente no tenga que ir corriendo.

Si usted es uno de los anfitriones, elija un plato que pueda empezar a preparar antes para que no tenga que pasar demasiado tiempo en la cocina una vez lleguen los invitados.

Los aperitivos y postres que puedan prepararse con antelación son ideales. Para el plato principal, elija recetas que pueda cocinar antes y que puedan calentarse rápido, o que requieran solo una preparación mínima antes de servir, como una salsa para pasta que pueda calentar mientras se cuecen los espaguetis.

No importa qué plato elija, una cena por fases es una forma creativa de recibir invitados en casa, sin la presión de ser un anfitrión tradicional.

Cada servicio es atendido por una persona diferente y los huéspedes se trasladan entre las casas de los anfitriones para cada servicio.

Queso brie al horno con nueces, fresas y vinagre balsámico

3 tazas de fresas sin tallo y cortadas

6 cucharadas de vinagre balsámico

1 rueda de queso brie

1 1/2 tazas de nueces picadas6 c. à s. de basilic, tranché

6 cucharadas de albahaca picada Crostini, crackers o rodajas de pan para servir

Precaliente el horno a 190 grados. Cubra una bandeja de horno con papel vegetal. En un bol pequeño, mezcle las fresas y el vinagre balsámico. Ponga el brie sobre el papel y eche encima la mezcla de las fresas. Ponga las nueces encima y hornéelo durante 15 minutos. Sáquelo del horno y póngalo en una bandeja para servir. Decore con albahaca y sírvalo con crostinis, crackers o rodajas de pan. Salen 18 raciones.

Receta y foto cortesía de Courtney Whitmore





100 % VEGETAL. 100 % SABOR.

Auténtico sabor a carne y una preparación aún más sencilla gracias a su nueva receta

¡Pruébala!







DESCUBRE OLD AMSTERDAM TASTY GRILL















Un buen té en casa

Cómo organizar el té de las cinco

MERLISA LAWRENCE CORBETT

l "té de las cinco" es una tradición británica fácil de preparar y deliciosa de recibir. Si tiene en casa a amigos, familia o compañeros de trabajo, ¿por qué estresarse con la cena cuando puede organizar su propio y elegante té de las cinco?

El origen de esta tradición es discutible, si bien la teoría más probable señala como creadora a Anna Maria Rusell, la séptima duquesa de Bedford e íntima amiga de la Reina Victoria. Alrededor del 1840, la duquesa empezó a pedir que le llevaran a la habitación té, pan y mantequilla y tarta, después de las cuatro de la tarde. El ritual que ella inició pasó a convertirse en la merienda que hoy se disfruta en todo el mundo.

"Con la cena normalmente estamos limitados a uno o dos platos y esos platos tienen que gustar a todos", declara la socia de Costco Allison Ritter, propietaria del salón de té The Tea Cart en Winchester, Virginia. "Mientras que con el té de la merienda podemos tener mucha más variedad, algo para cada uno".

El escenario perfecto

Una mesa bien vestida crea una atmósfera acogedora. Cubra la mesa de comedor o la mesita de centro con un mantel blanco. Seleccione una temática en base a un esquema de color, forma, temporada u ocasión. "Pensar en un tema nos ayuda a aportar cohesión a nuestro

menú, a la mesa y a la presentación en general", afirma Ritter. "Por ejemplo, si servimos mermelada de fresa con los scones, podemos añadir fresas a la decoración, quizá en el fondo de un jarrón o en boles, o como motivo en el camino de mesa".

Presente la comida a varias alturas. Use soportes con varios niveles, bajoplatos, bandejas y soportes para tartas, o dele la vuelta a un bol y ponga un plato encima. La socia de Costco Mary Greengo, propietaria de The Queen Mary Tea Room en Seattle, aconseja vaciar los armarios de la vajilla de porcelana de nuestra abuela. "Siempre uso tazas de porcelana inglesa, sabe todo mejor. Lo hace más especial", afirma Grengo. "Así que vamos a sacar lo bueno. Si se rompe, no pasa nada, de todas formas no hacía nada guardado dentro del armario".

Complete la decoración con flores frescas, pero no hace falta gastarse un dineral en arreglos florales. "Las flores de Costco son estupendas", dice Greengo. Si no tiene mucho tiempo, "puede salir y cortar algunas ramas de un arbusto", indica, "o quizá puede encender una vela, pero en cualquier caso haga que sea un poco especial".

Bocados salados

Los mini sándwiches son un elemento obligado en las reuniones para tomar el té. Tanto si los encarga como si

CONTINÚA EN LA PÁGINA 52







El té de la tarde ofrece una amplia variedad y satisface todos los gustos.

- ALLISON RITTER 🜟 Propietaria del salón de té The Tea Cart

los hace, deben tener diferentes formas, colores y rellenos. Los más habituales incluyen rodajas de pepino con mantequilla o queso crema, huevo o ensalada de pollo, o jamón y mostaza. Corte el pan en triángulos y rectángulos o use cortapastas para crear círculos o corazones. Decore con aceitunas, tomates Cherry, ramitas de eneldo, rábanos, ralladura de zanahoria o cebollino picado.

Pan rápido

Entre los panes sin levadura se incluyen los scones, los muffins, el pan de plátano, el pan irlandés, el pan de maíz y los teacakes. Ponga una variedad de estos panes, algunos con y otros sin frutos secos, semillas o fruta deshidratada. Sírvalos con mermelada, crema de limón o nata montada. "Un buen scone es la base de toda experiencia de té de las cinco", declara el socio de Costco David Seba, copropietario de Quelque Chose Pâtisserie, una pastelería francesa en Ottawa. "Ese sabor a mantequilla del scone junto con el té caliente es sublime".

Dulces

Ofrezca pastas, galletas, eclairs o tartas de diferentes colores y texturas para que conquisten tanto a la vista como al paladar. "Más es más", indica Greengo. Los maracoons son otra estupenda elección. Seba afirma que aportan color y un toque francés a la merienda. "Es muy divertido", añade.

Sopas y ensaladas

Aunque son menos habituales, las sopas y ensaladas son un complemento saludable

al té de las cinco. Puede servir una sabrosa ensalada como una ensalada crujiente mediterránea o una ensalada César con kale, o mezclar sus aderezos favoritos con una bolsa de brotes verdes variados. A Grengo le gusta servir puré de verduras vegetariano en vasos de chupito: de guisantes y albahaca, zanahoria y jengibre o batata.

El té

Ofrezca una selección de tés, incluidos té negro, verde y de hierbas. Los tés a granel se consideran de mejor calidad, pero también se pueden encontrar bolsitas muy buenas según Stephen Twining, director de relaciones corporativas en Twinings y miembro de la décima generación de la familia Twining. "Hay tres normas para beber té. La primera, es hacer lo que se quiera cuando se quiera", relata.

"La segunda regla del té es no poner nunca azúcar, edulcorante o miel", añade, apuntando además que los cultivadores de té y los catadores dedican años de experiencia en mezclar las hojas de té para conseguir el mejor sabor. "La tercera regla es que, si no le gusta la segunda, puede volver a la primera. Al final, es cuestión de gustos", afirma Twining.

Tanto si se trata de reuniones con amigos después del trabajo, como si tiene visita en casa para pasar el fin de semana o está disfrutando de algunas horas de soledad y tranquilidad, el té de las cinco puede ser tan sencillo o elegante como quiera.

Merlisa Lawrence Corbett es una galardonada periodista y escritora afincada en Florida Central.

UNA BUENA TAZA DE TÉ

Stephen Twining, miembro de la décima generación de la conocida empresa de té familiar, nos da pautas para preparar una buena taza de

Para obtener los mejores resultados, llene un hervidor con agua fría.

Utilice la temperatura adecuada: 80°C para té verde, 85°C para té blanco y 100°C para el té negro. "Si echamos agua hirviendo sobre el té verde. extraeremos un sabor amargo", advierte Twining. Tenga paciencia: deje reposar el té verde durante 3-5 minutos y el negro durante 4-5 minutos. No exprima la bolsita de té. "Durante 5.000 años, el té ha ofrecido todo su sabor sin intervención humana", añade Twining.—MLC

COSTCO CONNECTION

En los almacenes Costco y podrá encontrar ingredientes y productos para celebrar su propia merienda de té en casa.





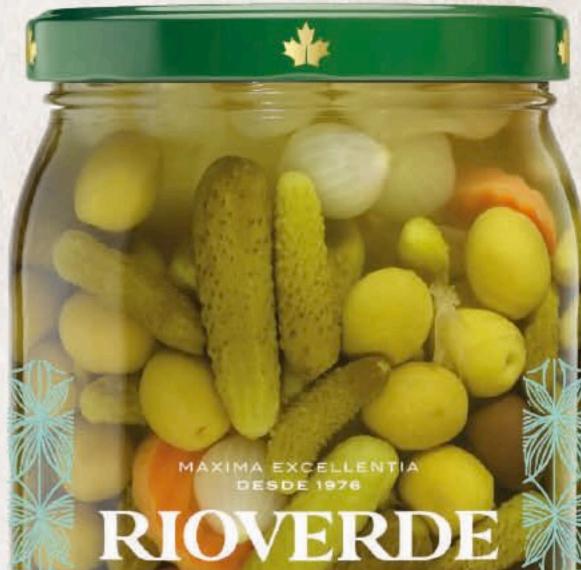




RIOVERDE

La confianza se gana a primera vista.

Sin secretos. Sin sorpresas. Solo el mejor producto.





El champiñón es un producto 10 con la mayor calidad para ti y $\,$ tu familia. De corazón a corazón: ¡gracias por elegir cuidar de los tuyos!



Fiesta de la pasta

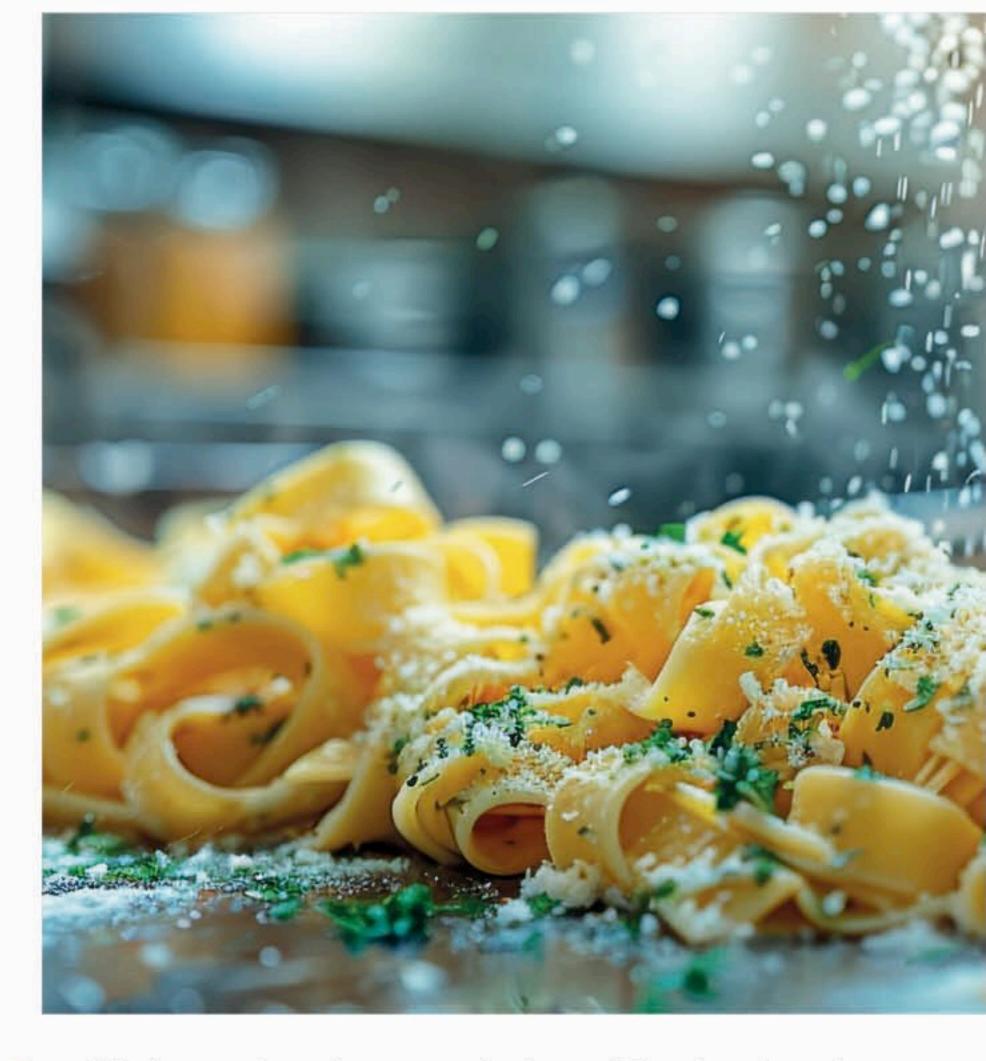
Cómo organizar una reunión casual y memorable

by KIRA VERMOND



COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar ingredientes y productos para organizar su propia noche de pasta en los almacenes Costco.



n gélido viernes noche estaba terminando de remover mi olla de salsa para la pasta mientras mi hijo rallaba Parmesano detrás de mí. Entretanto, mi marido aparece del sótano con sillas plegables. "¿Crees que necesitaremos más?", me pregunta.

Sí. Claro que sí. Hoy vienen 18 personas a casa para charlar mientras comemos albóndigas y marinara y nos olvidamos de la semana de trabajo.

Llevo soñando con este momento desde que oí hablar por primera vez de las fiestas de "viernes de pasta" hace años. Muchos anfitriones, desde California a Nueva York, han escrito sobre las virtudes de organizar reuniones informales en casa con amigos. Según decían, todo lo que hacía falta era una reunión semanal, una casa decentemente limpia, amigos con ganas, vino y pasta. Para sorpresa de nadie, me convencieron.

Pero todo cambió. Un diagnóstico inesperado de cáncer y, bueno, una

pandemia mundial, pusieron fin a mis fiestas de la pasta. Sin embargo, cuando se acabaron todos esos esos acontecimientos, era hora de intentarlo de nuevo. Envié un correo electrónico a unos 70 conocidos y escribí una publicación en Facebook invitando a todo el mundo (literalmente). Lo único que tenían que hacer era confirmar asistencia antes del jueves por la noche y traer una botella de vino o una ensalada para compartir. No había más reglas. Incluso la hora de inicio a las 18h era una mera sugerencia.

Recibir invitados sin agobios

Celebrar cenas semanales puede considerarse hoy en día un arte en decadencia, y no es ninguna sorpresa. Un estudio llevado a cabo en 2023 demostró que casi la mitad de los encuestados consideraban "coger un vuelo antes de que cierren las puertas" menos estresante que invitar a gente a cenar a casa.

No obstante, quizá lo que ocurre es que estamos perdiendo de vista lo impor-



tante. "En nuestra casa decimos que la puerta solo se abre hacia dentro", dice Sebastien Centner, fundador y director creativo de Eatertainment, una empresa de gestión de eventos de Toronto que celebra más de 750 eventos al año en Estados Unidos y Canadá. Él afirma que le encanta la idea de los viernes de pasta porque satisfacen la necesidad de conexión social de una forma poco estresante. "Recibir invitados en casa es una parte fundamental de cómo interactuamos como seres humanos. Todo lo que queremos es una mesa llena de risas y recuerdos".

Centrémonos en la conexión

Invitar a gente a nuestra casa no va de tener el suelo reluciente, decorar todo con flores o servir langosta a la plancha. Va de hacer que las personas se sientan conectadas y bienvenidas. A continuación le dejamos algunos consejos para celebrar su propio viernes de pasta este invierno.

Vaya a lo sencillo. Yo ofrecí albóndigas para los que comían carne y una salsa de verduras para los veganos. Mientras tanto, los formularios de Google me ayudaron a controlar las confirmaciones de asistencia, y fui almacenando los suministros en un contenedor de fácil acceso en el sótano. ¿Y qué pasa si una cena grupal a la semana me parece abrumadora? No hay problema. Pruebe a hacer una al mes o reduzca el número de invitados.

Almacene y ahorre. Sí, Costco fue mi mejor amigo a la hora de hacer la compra. ¿Dónde más se pueden comprar latas grandes de tomate, botes de aderezos italianos, un buen trozo de parmesano de calidad, cajas de agua con gas y espaguetis suficientes para dar de comer a un ejército? Estimo que me costó menos de 50 dólares a la semana darle de comer a todos los invitados, mucho menos (y más divertido) que una cena para dos en un restaurante.

Genere expectativas. Cuando las tardes de invierno se hacen más oscuras, acostarse tarde puede resultar complicado. Yo le digo a mis invitados que yo también me convierto en calabaza a las 20:30 y pongo música de "hora de decir adiós". "Saber eso puede ayudar a que la gente sepa qué esperar", indica Adaobi Kanu, fundador de Events in a Crunch, empresa con sede en Austin, Texas. "Comunicar las expectativas puede aliviar la carga mental de los invitados y evitar que se sientan abrumados".

¿Se convertirán los "viernes de pasta" en una nueva tradición en nuestra casa? Por supuesto. Como la parte más gratificante, y caótica, de nuestra semana, no vemos el momento de repetir. III

Kira Vermond es escritora freelance y una virtuosa del kazoo de Guelph, Ontario.



QUÉ NECESITA PARA UN VIERNES DE PASTA

A continuación le dejamos algunos elementos que llevarán su fiesta de la pasta a otro nivel.

- Servilletas, manteles y velas
- · Cubertería, platos, vasos y copas
- Botellas de agua con gas
- Lista de reproducción de música
- Mesas y sillas (sea creativo. Los muebles del jardín y los taburetes de la cocina también cuentan).
- Amigos y vecinos con ganas de pasarlo bien-KV

Cómo romper el hielo

Todos hemos estado en fiestas que decaen después de la cena. ¿Empieza a oír bostezos en una conversación? Sorprenda a los invitados y ofrézcales algo que

no esperen, aconseja Adaobi Kanu, fundador de Events in a Crunch, empresa con sede en Austin, Texas.

 Hágase con unos cuantos crackers (esos que se rompen para encontrar sombreros, juguetes y bromas dentro). Son un elemento

estupendo para romper el hielo.

FABRIKACRIMEA | © 123RF

- Ponga en un bol galletitas de la suerte y pida a todo el mundo que lea la suya.
- Haga que la conversación fluya utilizando una baraja de cartas del trivial.—KV



NUESTROS ORÍGENES

Desde su fundación en 1990, El Dulze Growers, empresa familiar situada en el corazón agrícola de la Región de Murcia, ha sabido aunar los valores tradicionales del campo con la innovación más puntera. Especializada en la producción de verduras y hortalizas frescas.

DIGITALIZACIÓN AGRÍCOLA

La integración de tecnología NFC para el registro automático de datos y la toma de decisiones en nuestros procesos de cultivo, llegando a ser referentes en agricultura de precisión y sostenibilidad.

TECNOLOGÍA Y TRADICIÓN PARA UNA AGRICULTURA SOSTENIBLE.

Nuestra experiencia del pasado, aliada con la innovación, nos permite producir con eficiencia y respeto por el medioambiente



tiempo real ha revolucionado









COMPROMISO CON LA CALIDAD Y LA SEGURIDAD

En El Dulze, la excelencia no es una meta, sino una práctica diaria. Por eso, contamos con las certificaciones más exigentes del sector agroalimentario, que garantizan no solo la calidad y seguridad de nuestros productos, sino también nuestro compromiso con las personas y el medioambiente.

Cada uno de estos sellos refleja nuestro propósito: cultivar salud, confianza y sostenibilidad en cada etapa del proceso.



¿QUIERES SABER MÁS? ISIGUE NUESTRAS REDES SOCIALES!





FRESH SPAIN for a healthier future

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

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

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

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

SITUACIÓN Y COMERCIO DEL AGUACATE

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

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

PROPIEDADES Y CONSUMO DEL AGUACATE

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

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

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

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

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



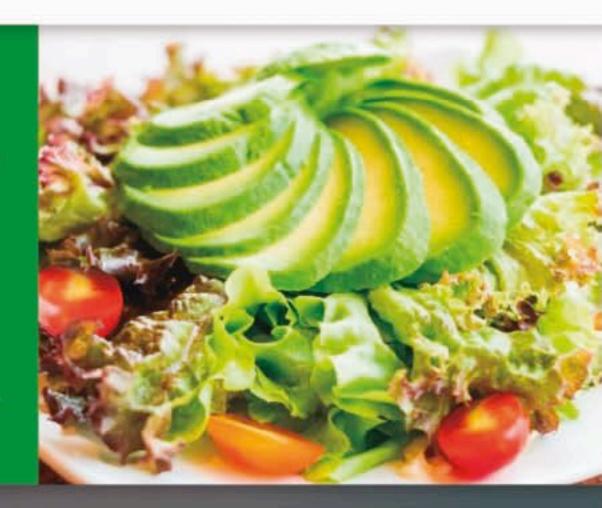




fresh spain for a healthier future

IDEAS DE CONSUMO

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





LA MADURACIÓN DEL AGUACATE

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

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

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

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

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

CÓMO CORTAR UN AGUACATE

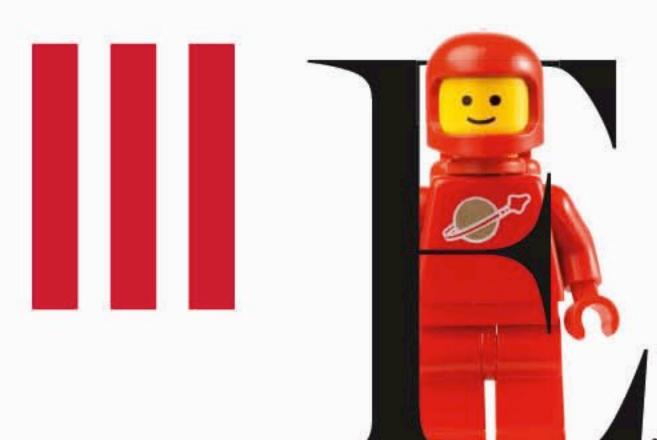
Para aprovechar el aguacate al 100%, se debe tomar un cuchillo afilado y no muy grueso; cortamos el aguacate de forma transversal a lo largo, rodeando el hueso que se encuentra en el centro, separamos las 2 partes del aguacate. Con una cuchara o clavando el filo del chuchillo en el hueso, lo sacamos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

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









l socio de Costco Graeme Dymond siempre ha sido un apasionado de los sets de LEGO. Los primeros recuerdos de su infancia en Toronto en los 1980 son jugando con estos llamativos ladrillos de colores, una afición que le acompañó durante su adolescencia y llegó hasta su edad adulta. "Algunos de mis amigos lo dejaron, pero yo no", cuenta Dymond. "Las piezas LEGO siempre han sido mi juego favorito".

> Cada ladrillo de LEGO se moldea con una precisión milimétrica.

En 2012, cuando ganó una competición de construcciones con LEGO durante la apertura del LEGOLAND® Discovery Centre en Toronto y se convirtió en el primer LEGOLAND Master Model Builder de Canadá, uno de los solo 23 que hay en el mundo, la afición de Dymond se convirtió en el trabajo de sus sueños.

Ahora es un diseñador freelance que construye maquetas y esculturas de LEGO para que empresas y grupos las usen en ferias y congresos, y viaja por el mundo para organizar y participar en exposiciones para artistas LEGO y para las legiones de fans de este juguete.

A pesar de la popularidad de los dispositivos digitales, Dymond afirma que el LEGO sigue llamando la atención de niños, adolescentes y adultos (o "kidults", en la jerga del sector) que han mantenido su pasión por el LEGO o lo han redescubierto.

"A diferencia de otros juguetes, nunca permanece estático", indica Dymond. "Puedes llevártelo a cualquier sitio y convertirlo en cualquier cosa que puedas imaginar. Es un juguete táctil y educativo envuelto en diversión".

A construir

Lanzadas en 1949, estas pequeñas y coloridas piezas de construcción interconectables son uno de los juguetes más vendidos y conocidos de la historia.

Generaciones de niños de todo el mundo han crecido construyendo castillos, coches y un sinfín de creaciones con piezas LEGO.

Aunque los ladrillos originales de 2x4 siguen siendo iguales (los más antiguos siguen encajando perfectamente en los más nuevos), la marca LEGO ha seguido creciendo y expandiendo sus productos y ofertas.

Ahora existen miles de sets de LEGO disponibles con más de 200 temáticas, muchos de ellos desarrollados bajo acuerdos de licencia con marcas de la cultura pop.



1920

La familia Christiansen empieza fabricando juguetes de madera.



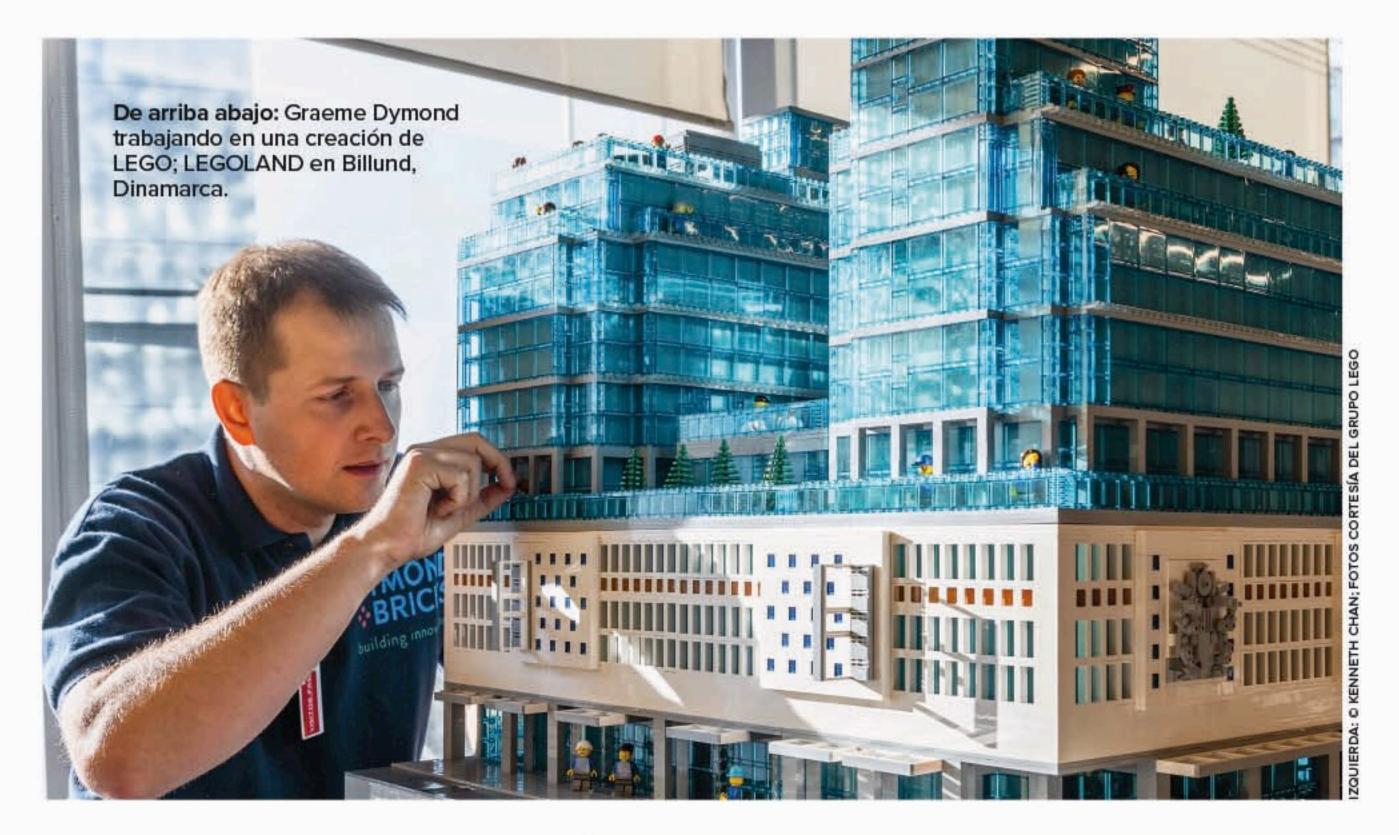
1940

El primer set de LEGO se lanza en Dinamarca.



1960

Se fabrican piezas DUPLO para los más pequeños.



Las temáticas más populares son City (815 sets), Star Wars (808), Technic™ (475), Disney (205), y Harry Potter (162). Otras temáticas populares incluyen Town, Seasonal, Sports y Explore.

> Las piezas LEGO se tiran, aplastan, calientan y mucho más para comprobar que pueden soportar ser el juguete favorito de los niños.

El Grupo LEGO también ha desarrollado varios juegos electrónicos basados en películas de éxito como Star Wars, Harry Potter, Batman y los personajes de Marvel; ha hecho dos películas infantiles (Lego: la película y Lego Batman: la película) y ha respaldado reality shows como LEGO Masters en varios países. CONTINÚA EN LA PÁGINA 66









1970

El Grupo LEGO presenta temáticas, como LEGOLAND y Space.

1990

Se empiezan a vender sets y figuras de Star Wars de LEGO.

ACTUALIDAD

El Grupo LEGO crece e incluye modelos de coches clásicos.





El Grupo LEGO ha creado plataformas online para constructores y aficionados, y publica una revista digital para niños.

La empresa también cuenta con 11 parques temáticos LEGOLAND y tiene más de dos docenas de LEGOLAND Discovery Centres por todo el mundo.

> Si se colocan unos detrás de otros, el número de piezas LEGO que se venden al año le darían cinco veces la vuelta a la Tierra.

Con cerca de 28.000 empleados en todo el mundo y un récord de ventas en 2023, el Grupo LEGO es la mayor empresa de la industria mundial del juguete con una facturación de 150.000 millones de dólares.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una selección de sets de LEGO para todas las edades en los almacenes Costco.

El nacimiento de un gigante

La palabra LEGO es una combinación de las palabras danesas "leg" y "godt" (juega bien). El Grupo LEGO fue fundado por el carpintero y fabricante de juguetes Ole Kirk Christiansen en Billund, Dinamarca, en 1932.

Después de la II Guerra Mundial, Christiansen compró una máquina de modelado por inyección plástica y empezó a fabricar "ladrillos de fijación automática" con las piezas insignia del grupo LEGO en la parte superior y tubos en la parte inferior.

Renombrados como ladrillos LEGO y paten-

tados en 1958, el juguete se convirtió en top ventas por toda Europa gracias a un crecimiento orgánico y ventas minoristas en tiendas equipadas con mesas de juego LEGO.

Acumulando éxitos

Los primeros sets de LEGO salieron a la venta en Reino Unido en 1955. Estas coloridas piezas de construcción demostraron ser todo un éxito.

Según John Baulch, editor de Toy World, la principal revista de la industria del juguete de Reino Unido, este juguete danés eclipsó rápidamente a otras marcas de construcción que existían en el mercado, como Meccano, y a las nuevas como Mega Bloks.

"LEGO siempre ha sido la marca de construcción líder", afirma Baulch, quien jugó con estas piezas cuando era niño en los años 60 y se ha pasado su carrera escribiendo sobre juguetes

> El set de LEGO más grande de la historia es el Mapamundi de 2021, con casi 12.000 piezas.

y defendiendo la importancia de jugar y del papel que los juguetes desempeñan a la hora de dar forma al mundo de los niños. "Tiene la gama más amplia, las mayores ventas y cuota de mercado y la presencia más sólida en tiendas con mucha diferencia".

"Creo que el atractivo de los ladrillos de LEGO es universal, porque fomenta la imaginación y la





creatividad a cualquier edad", declara Baulch. "Los ladrillos LEGO son táctiles, adictivos y no existen reglas, por lo que se puede crear cualquier cosa que se pueda imaginar. Es esta posibilidad de jugar sin fin, unido a su universalidad, lo que lo convierte en un juguete único para todas las generaciones".

Diversión para todos

En 1968, el Grupo LEGO abrió su primer parque temático LEGOLAND en Billund, Dinamarca. El parque fue todo un éxito desde el primer momento. LEGOLAND Windsor Resort, el segundo parque temático de la compañía, abrió en 1996 y es ahora el parque más visitado de Reino Unido, con dos millones de visitantes al año.

El Grupo LEGO también ha crecido de muchas otras formas. En 1968 lanzó DUPLO® para los niños más pequeños. En los años 70 sacaron las minifiguras, humanoides LEGO que aún persisten en los sets de LEGO, y lanzó Technic.

En 1999, un año después de que entrara en Paseo de la Fama del Juguete de Estados Unidos y fuera coronado como Juguete del Siglo por muchos observadores de la industria, el Grupo LEGO firmó un acuerdo de licencia con Star Wars.

"Eso fue una revolución", afirma Chris Byrne, también conocido como The Toy Guy, analista, investigador y consultor de juguetes. "Revigorizó la popularidad de la marca entre los fans más mayores y atrajo a toda una generación de nuevos fans".

Byrne dice que el flujo constante de acuerdos de licencia que vino después, junto con el desarrollo de muchos innovadores y creativos productos y

plataformas físicas y digitales, ha permitido al Grupo LEGO hacerse con una legión de fans aún mayor en todo el mundo.

"Lo increíble es que siempre quieren ir un paso más allá y explorar nuevas posibilidades en

> Cada ladrillo de LEGO estándar de 2 x 4 se puede combinar de 915 millones de formas diferentes.

el segmento de los juguetes de construcción, como sets que permiten a las personas construir flores que se pueden meter en un jarrón", cuenta Byrne a Connection.

Sean Kenney es un artista LEGO que viaja por el mundo con piezas de LEGO para mostrar las esculturas que hace, la mayoría de temática natural, en su estudio de Ámsterdam. Para él, la magia de las piezas LEGO radica en la versatilidad creativa de sus icónicos ladrillitos.

"Al igual que un lápiz, la arcilla o la pintura, son lo bastante simples para un niño pero lo suficientemente versátiles para crear obras de arte serias, provocadoras y hermosas", declara Kenney. "También es uno de los pocos medios que conozco que son estructurales y coloridos. Muchísimas personas tienen muy buenos recuerdos jugando con piezas LEGO; les ofrece a los espectadores una conexión directa con mi obra y genera un vínculo común".

Mark Cardwell es un escritor y periodista freelance de Saint-Ferréol-les-Neiges, Quebec.

De izquierda a derecha:

Desde edificios a obras de arte y mucho más, los sets de LEGO responden a una amplia variedad de intereses y edades; LEGOLAND en Carlsbad, California.



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 Filosofo ha llegado gracias a su esfuerzo, dedicación y sacrificio a lugares tan lejanos como pueden ser: Australia, Brasil, Indonesia, RSA, USA, entre otros.





EXPORTACIONES ARANDA, PILES (VALENCIA)

WWW.FILOSOFO.ES









Cuando las puertas se abren

Mantener un almacén en funcionamiento, abasteciendo mesas y estanterías de acero, horneando galletas y procesando la mercancía devuelta, requiere la acción colectiva de un equipo de empleados de Costco capacitados con un plan estratégico. Aquí un vistazo a lo que sucede detrás de las cajas registradoras.

Christina Guerrero

CONTINÚA EN LA PÁGINA 74







puertas para recibir a sus socios, quienes recorren los suelos de cemento recién limpios y los pasillos repletos de productos recién repuestos. Sin embargo, debido al número limitado de productos que se vende en cada almacén, un equipo de responsables, carretilleros, reponedores y cajeros deben trabajar juntos para hacer realidad los planes de venta. Estos planes empiezan mucho antes, sobre todo cuando la mercancía que ya está en el suelo tiene que moverse para crear un espacio para las nuevas exposiciones de temporada.

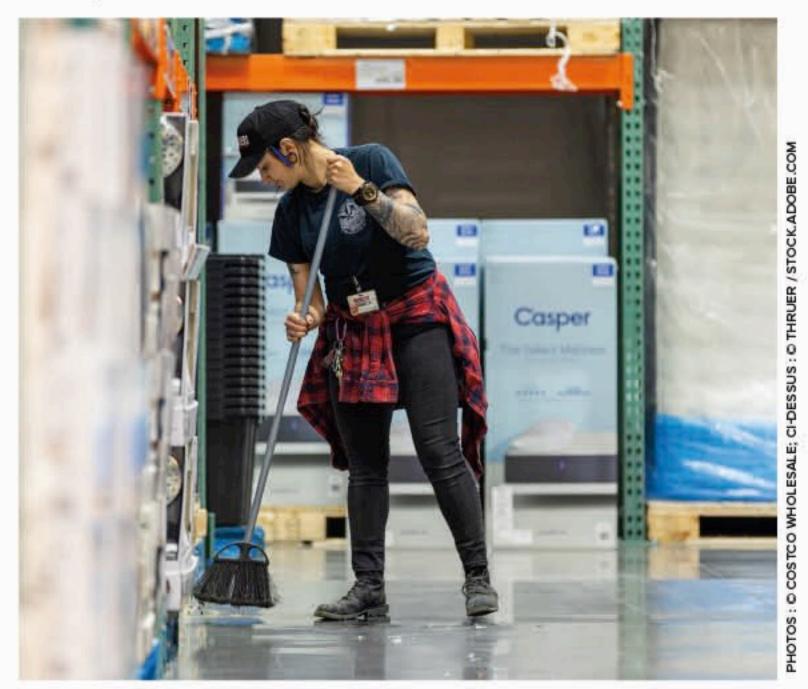
"Tenemos que asegurarnos de ser estratégicos con lo que hacemos", declara Omara Escobar, directora general del almacén de Langley, Columbia Británica. "Y no siempre acertamos. Por eso, cuando abrimos las puertas, empezamos a observar si hace falta mover algo, de forma que podamos trabajar de una forma más inteligente al día siguiente". Por ejemplo, si es puente y hace mucho calor, vamos a colocar bloques de

aire acondicionado suficientes para asegurarnos de que tengamos uno para cada socio que venga a última hora", afirma Escobar.





De arriba abajo, de izquierda a derecha: Los responsables repasan el plan de ventas por la noche; una reponedora limpia la zona alrededor de los palets en las estanterías; una empleada del Food Court prepara masa de pizza en el obrador; un carretillero maniobra con cuidado.



La ubicación importa

Denny Casellato, director general del almacén de Willingdon en Burnaby, Columbia Británica, dice que el equipo no tiene tiempo de hacer las cosas dos veces, por lo que cada decisión debe tomarse teniendo eso en cuenta. El reto, especialmente para almacenes de alto volumen como el de Willingdon, es satisfacer las demandas de producto de los socios de la forma que se espera de Costco. Procedimientos como las horas de recepción y de reposición deben adaptarse a veces para cumplir con las ordenanzas municipales, así

como con las necesidades de los socios y del almacén. Cambiar la hora de reposición es un ejemplo de la flexibilidad de la empresa. "Es porque había demasiado movimiento por la mañana", cuenta Casellato, quien fue director de un almacén durante 13 años. "Decidimos dividirlo de forma que podamos hacer la mitad por la

noche y la mitad por la mañana".

Antes de que salga el sol, los carretilleros bajan palets de artículos de la parte superior de las estanterías y los recepcionistas traen la nueva mercancía que se almacenará en los pasillos. Mientras tanto, los reponedores quitan el plástico de los palets para sustituir o combi-

Unas horas más tarde llegan los empleados de la sección de precocinados, la carnicería y la panadería, que también ha dividido sus tareas entre los turnos de noche y de mañana.

nar los palets que estén más vacíos de artículos.

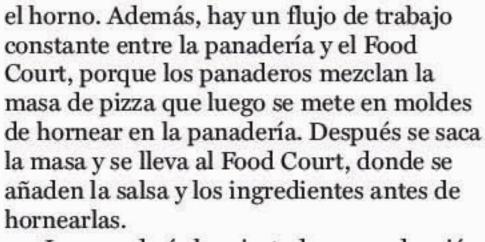
Según Escobar, los empleados de la sección de alimentos frescos se aseguran de que el personal de por la noche se organice de forma que sirva de apoyo al personal de la mañana. Las decisiones se basan en diferentes factores, como datos históricos y tendencias en todos los departamentos de alimentos frescos.

En el departamento de panadería, los reponedores de por la mañana están formados para encender la máquina de fermentación de pan y poner dentro las bandejas de croissants, de forma que cuando llegan los panaderos, los croissants están listos para meter en

CONTINÚA EN LA PÁGINA 76







La panadería ha ajustado su producción para poder mezclar la masa que se necesita para las cada vez más ventas de pizza, afirma Escobar. Ahora que el Food Court cuenta con un menú, los empleados pueden completar su reposición de los artículos de congelador y neveras por la noche y centrarse en hacer pizzas y servir otros productos en el Food Court durante las horas de apertura.

Alrededor de la media tarde, llega el turno de noche y se produce el traspaso de tareas. Los pallets de productos de papelería han llegado y hay que almacenarlos. Los reponedores también trabajan en la zona de congelador y refrigeración, condensando los artículos y quitando las cajas vacías. Siguen trabajando al final de la jornada, cuando las últimas devoluciones se envían para ser clasificadas, las mesas de ropa se ordenan y las cajas atienden al último socio.

Hecho en casa

Para que un almacén funcione sin incidencias también hacen falta esfuerzos intangibles. Cuando abre el edificio, los directores generales normalmente se pasean por los pasillos junto con el director general adjunto y el responsable de mercancía para revisar la ubicación de los artículos. "El mejor paseo para mí es cuando aprendo de mis responsables. Es lo que más disfruto, porque me demuestra que he aprendido", dice Casellato, quien empezó en Costco como trabajador a media jornada doblando ropa en 1998.

Escobar cuenta que otra prioridad en el almacén es preparar a los empleados para el futuro de Costo. A medida que se jubila la primera generación de responsables, existe una necesidad de que la generación media dé un paso al frente, y las promociones internas siempre han sido parte de la cultura de Costco. "Seguimos siendo una gran empresa con increíbles valores y una gran ética", añade Escobar. "Lo único es que tenemos mucho más trabajo".

Además de la formación sobre el terreno, se anima a los empleados a reunirse con su responsable de almacén para desarrollar su carrera laboral y recibir mentorías. Escobar, que empezó en Costco como empleada a





De izquierda a derecha: La caja de un almacén después de abrir; una reunión satélite por la mañana; un reponedor coloca un palé en una estantería.





tiempo parcial del Food Court en 1997, informa a los empleados sobre las oportunidades de desarrollo a través de anuncios en un tablón. "Siempre intento decirles que eso es un trabajo a tiempo parcial aparte: crecer", afirma.

En el despacho de Casellato, hay un cartel muy sencillo que dice "Trabaja duro y trata bien a las personas". Siguiendo ese consejo, Casellato pasa unos 45 minutos todas las mañanas hablando con los empleados antes de que abra el almacén. Esta costumbre puede contribuir a mantener a los empleados en el almacén, que en sus orígenes era el único Price Club de Canadá. De los 600 empleados, 59 llevan trabajando para Costco más de 25 años, y seis más de 30 años. "Al final la gente no se acuerda de lo que les dijiste, sino de cómo les hiciste sentir", declara Casellato.

REUNIONES SATÉLITE

Dos veces al mes, antes de que abra el almacén de Willingdon, la dirección reúne a los empleados para una reunión satélite de 15-20 minutos para comentar el rendimiento de la semana anterior e informar de lo que está pasando esa semana. Por ejemplo, se habla de nuevos productos que han llegado o van a llegar, de lo que los socios piden en los almacenes y de las tendencias en redes sociales. "La verdad es que no hablamos mucho de las ventas", indica el director general Denny Casellato. "Hablamos más de las cosas divertidas que están pasando".—CG



Campo TC30



Descubre el aroma y el sabor de la fruta de Aragón



AGUA MINERAL NATURAL

Manantial Fuente Arquillo



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



Con su textura crujiente, su sabor entre dulce y salado y su atractivo color verde, los pistachos son el añadido perfecto para platos tanto dulces como salados.

POR TINA MCLEISH I FOTOGRAFÍA ANDY LEWIS

l árbol del pistacho tiene origen en Persia y el fruto seco crece en bonitos racimos de color rosa empolvado, como las uvas. Este árbol puede tardar hasta 300 años en crecer y, aunque los pistachos a menudo se llaman frutos secos, en realidad son las semillas del árbol del pistacho. Cuando las semillas están maduras, la concha se abre por la mitad de forma natural. Normalmente se tuestan y se les echa sal, convirtiéndolos así en un aperitivo delicioso. Tras ganar popularidad por todo el mundo, el pistacho ha sido adoptado por muchas culturas como uno de los ingredientes predilectos debido a su color verde, su delicioso sabor y sus beneficios para la salud.

Estas recetas le darán tanto ideas tradicionales como ideas más novedosas para usar el pistacho, pero todas son igual de sabrosas.

Tanto si es en un relleno de manzana especiada para una panceta de cerdo asada crujiente, en una aromática salsa pesto para recubrir gnocchi de espinacas y ricota, como base crujiente de una tarta de queso al horno o como relleno para unos exquisitos baklavas, los pistachos son deliciosos y están cargados de nutrientes.

Los pistachos son ricos en vitaminas y minerales y, sorprendentemente, también tienen un 20% de proteínas. Son una excelente fuente de fibra y esteroles vegetales, que ayudan a reducir los niveles de colesterol.

Sin embargo, por encima de todo los pistachos son un estupendo y sabroso añadido para ensaladas, platos principales o postres, aportando un elemento especial que seguro que llevará su siguiente comida con amigos o familia a otro nivel.



Tina Mcleish es cocinera, escritora de recetas y una colaboradora autónoma habitual de Connection.

Tarta de queso vasca con pistachos

Tiempo: 1 h 15 min Raciones: 8

1 kg queso crema a temperatura ambiente

350g azúcar en polvo

6 huevos grandes

600 ml nata líquida

1/2 cucharadita de sal

1 cucharadita de extracto de vainilla

1/3 taza de harina

Base

2 tazas de pistachos tostados con sal 1/2 taza de azúcar blanco 100g mantequilla fría 1/2 cucharadita de canela

- 1. Precalentar el horno a 200°C (180°C si es con ventilador). Engrasar un molde para tartas redondo de unos 26 cm y recortar tres trozos de papel vegetal de unos 40cm. Colocar las hojas encima unas de otras, poner la mano encima y darle la vuelta para que las hojas se abran. Poner las hojas en el recipiente, presionar en el centro y por los lados para que el papel se ajuste, formando arrugas alrededor del recipiente.
- 2. Poner los pistachos, el azúcar, la mantequilla y la canela en una trituradora y triturar hasta que los pistachos estén picados en trozos pequeños y la mezcla esté uniforme. Verter en el recipiente y presionar suavemente por los bordes con los dedos.
- 3. En un bol grande, añadir el queso crema y el azúcar y mezclar durante dos minutos, o hasta que la mezcla quede suave, usando una batidora eléctrica con un brazo plano. Añadir los huevos todos a la vez y mezclar hasta integrarlos. Añadir la nata, la sal y la vainilla y mezclar durante un minuto más. Tamizar la harina e incorporarla a la mezcla. Verter la mezcla en el recipiente ya preparado.
- 4. Hornear durante 1 hora o hasta que la parte de arriba esté dorada (la tarta debe moverse). Sacar del horno y dejar en la nevera durante la noche, o meter dos horas al congelador para enfriarla.
- 5. Retirar del recipiente y servir en el papel de hornear. Cortar porciones con un cuchillo afilado mojado previamente en agua caliente y seco.



CONSEJO DEL COCINERO

Para ablandar el queso crema, déjelo a temperatura ambiente durante una hora aproximadamente. O caliéntelo en el microondas durante 20-30 segundos si tiene prisa.

PARA SU MESA



Panceta al horno crujiente con relleno de pistacho y manzana

Tiempo: 5 horas, más el marinado

Raciones: 12-14

2 cucharadas de pimienta en grano

2 cucharadas de semillas de hinojo

6 dientes de ajo, picado fino

4 cucharadas de escamas de sal

1 cucharadita de escamas de guindilla

Pieza de 4 kg de panceta de cerdo

Aceite de oliva, para untar

Puré de patatas y espárragos, para servir

Relleno de pistacho y manzana

100g mantequilla

10 hojas de salvia

1 kg manzanas verdes, peladas y picadas en trozos de 2,5 cm

1/2 cucharadita de mezcla de especias

2 cucharadas de azúcar moreno

1 taza de pistachos tostados con sal

 Echar los granos de pimienta y el hinojo en una sartén pequeña y remover a fuego medio durante 5 minutos o hasta que empiecen a soltar el aroma. Moler en un pimentero o con un mortero. Añadir el ajo, las escamas de sal y la guindilla y mezclar.

2. Forrar una bandeja para horno con papel de aluminio y papel de hornear. Sacar la panceta y limpiar un poco con una servilleta de papel. Con el lado más largo hacia fuera, usando una regla de metal o un cuchillo Stanley, haga cortes en la piel en líneas rectas con 1 cm de separación, empezando por uno de los lados más cortos. Dar la vuelta y hacer cortes en cuadrado de 5 cm. Echar la mezcla de especias sobre la carne y frotar. Colocar en la bandeja preparada con la piel hacia arriba. Refrigerar sin tapar durante la noche, para que la piel se seque (esto ayuda a que quede más crujiente).

3. Fundir la mantequilla en una sartén mediana, añadir la salvia y cocinar hasta que esté crujiente. Añadir las manzanas, las especias y el azúcar y cocinar durante 1-2 minutos. Sacar una taza de la mezcla de manzana y triturar hasta conseguir una mezcla suave; echar en un recipiente y refrigerar hasta que haya que usarla. Mezclar los pistachos con el resto de la mezcla y refrigerar hasta que sea necesario.

4. Precalentar el horno a 250°C (230° si es con ventilador). Sacar el cerdo de la nevera y poner la piel hacia abajo, con el lado más largo hacia afuera. Cortar ocho trozos de 50 cm de largo de cuerda para cocinar y meter por debajo de la carne en intervalos regulares. Echar el relleno de manzana en el centro de la carne y enrollar la carne hasta crear un rulo fino, usando la cuerda como ayuda. Atar la cuerda en lazos, no nudos, para poder retirarlos cuando esté hecha.

5. Poner de nuevo la carne en la bandeja con el cierre hacia abajo. Untar la piel con aceite y espolvorear las escamas de sal. Cocinar durante 30-40 minutos a temperatura alta hasta que la piel esté crujiente. Bajar la temperatura a 160°C (140°C si el horno tiene aire) y cocinar durante 4 horas hasta que esté muy tierno. Cortar en rodajas gruesas, retirar la cuerda y servir con puré de patatas, salsa de manzana y espárragos.

PARA SU MESA



Selección de productos conPISTACHOS

Kirkland Signature Pistachos

Los pistachos Kirkland Signature se tuestan y se salan, y se abren de forma natural para conservar su delicioso sabor salado. Un fruto seco saludable, los pistachos se pueden comer solos o añadir a recetas y ensaladas para un toque crujiente.



Pisti

La Crema de Pistacho Siciliana Pisti contiene los mejores pistachos procesados en Italia para crear una crema suave y untuosa. Esta crema artesanal de pistacho se elabora según una receta ancestral que conserva el sabor y los valores nutricionales de los frutos secos. La crema de pistacho está muy de moda gracias a su sabor, que combina a la perfección con casi todo, desde frutas hasta aderezos de yogur.

¡Úntala sobre una rebanada de pan, galletas de mantequilla, rucks o incluso sobre helado o crepes!





La Menorquina

La Menorquina quiere prolongar el verano disfrutando de estos fabulosos mini sándwiches de helado, perfectos para un capricho para llevar o un postre con amigos. Estas barritas están rellenas de helado de pistacho y bañadas en chocolate con chips de pistacho y kataifi.



180° Snacks

180° Snacks te ofrece el snack gourmet definitivo combinando pistacho, el rey de los frutos secos, con la maravillosa sal cristalina del Himalaya. Estos snacks gourmet, elaborados con ingredientes sencillos, están repletos de sabor para acompañarte dondequiera que vayas.

Gnocchi de ricota y espinacas con pesto de pistacho

Tiempo: 30 minutos Raciones: 4

Pesto de pistacho

1/2 taza de pistachos sin cáscara

4 dientes de ajo picados

1 puñado de hojas de albahaca

3/4 taza de aceite de oliva

1/2 taza de parmesano rallado

Gnocchi de ricota y espinacas

1 manojo de espinacas inglesas

400 g de ricota

150 g de parmesano rallado, y un extra para servir

2 huevos

1/2 cucharadita de nuez moscada rallada

1/2 cucharadita de sal

2 tazas de harina

Gajos de limón para servir

- Poner los pistachos, el ajo y la albahaca en un procesador y triturar hasta que quede picado muy fino. Añadir el aceite y mezclar hasta que quede uniforme. Echar al parmesano.
- 2. Verter agua hirviendo sobre las hojas de espinaca en un bol resistente al calor y dejarlo reposar durante un minuto, hasta que las hojas se hayan suavizado. Poner en un bol de agua fría durante un minuto, luego escurrir y picar las hojas finas, quitando los tallos.
- 3. En un bol grande, mezclar las espinacas, la ricota, el parmesano, los huevos, la nuez moscada y la sal y verter en la harina. Cortar en 4 piezas y hacer un rollo en una superficie enharinada. Cortar en dos tiras de 2 cm y cortar cada tira en piezas de 2 cm.
- 4. En una olla, poner agua a hervir. Añadir una cucharadita de sal y la mitad de los gnocchi, remover y luego dejar cocinar durante 3-4 minutos, o hasta que floten. Remover con una espumadera y escurrir. Repetir con el resto de los gnocchi. Echar en la salsa y remover y echar sal, pimienta y limón al gusto. Servir con gajos de limón y parmesano recién rallado.



Baklavas de pistacho y rosa

Tiempo: 2h 30 min Raciones: 20

2 paquetes de pasta filo, de la sección de refrigerados

500 g mantequilla sin sal

400 g pistachos tostados con sal, sin cáscara

Sirope de agua de rosas

400 g azúcar blanco 1 cucharadita de sirope de glucosa 1/3 taza agua de rosas

- Sacar la pasta filo de la nevera, pero dejarla en el envoltorio. Para clarificar la mantequilla, ponerla en una sartén mediana y fundir a fuego medio. No remover.
 Apagar el fuego. Retirar la espuma de la parte superior y tirarla. Con cuidado, verter la mantequilla fundida clarificada en una jarra grande, dejando la capa blanca lechosa en el fondo de la sartén.
- 2. Para hacer el sirope, echar el azúcar, la glucosa y el agua de rosas con 1/4 taza de agua y una pizca de sal en una sartén mediana, y poner a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva. Dejar cocer a fuego lento durante 2 minutos y apagar el fuego.
- 3. Echar los pistachos en un procesador y triturar hasta que queden trozos pequeños. Poner en un bol.

- 4. Precalentar el horno a 140°C (120° si es con ventilador) y engrasar y forrar con papel de horno un recipiente de metal de 5 cm x 20 cm x 30 cm. Untar el papel con la mantequilla. Extender un paño de cocina limpio y poner encima la pasta filo. Usar tijeras para cortar la primera tanda de hojas filo con el mismo tamaño que el recipiente para el horno (20 cm x 30 cm). Cubrir las hojas con otro paño limpio para que no se sequen.
- 5. Para montar el baklava hay que trabajar rápido. Comenzar poniendo una hoja de pasta filo en la base de la bandeja y untándola ligeramente con mantequilla clarificada, y repetir hasta que se haya utilizado el primer paquete de pasta filo. Espolvorear las hojas con 1/3 de los pistachos y poner encima otro cuarto de la pasta filo, recordando untar con un poco de mantequilla cada capa. Añadir una segunda capa de pistachos. Repetir el proceso, presionando las hojas suavemente después de la tercera capa de pasta filo. Tras poner la hoja final, untar la parte de arriba con mantequita y usar un cuchillo afilado para cortar el baklava a lo largo en cinco piezas.

A continuación, hacer cortes diagonales asegurándose de llegar hasta abajo. Así se creará un bonito patrón en forma de diamantes.

6. Hornear el baklava durante 1 hora y 30 minutos. La pasta filo debe estar crujiente, pero hay que tener cuidado de que no se quemen los pistachos. Al sacarlo del horno, echar inmediatamente el sirope frío por todo el baklava y dejar enfriar por completo en el molde. Está riquísimo caliente, pero lo suyo es que se coma a temperatura ambiente. Es preferible consumirlo en 3-4 días, pero puede guardarse en un recipiente hermético y conservarse hasta una semana.





<u>CEMOI</u> Tabletas de chocolate 82% cacao

#8564978



<u>VALOR</u> Chocolatina de barquillo y chocolate blanco

#8546727



KESTREL FOODS

Mezcla de frutos secos recubiertos

#5299389



M&M'S Cacahuetes con chocolate

#8588896



BOSTANI Chocolate Dubai

#8589210



INES ROSALES

Crackers variados

#8564991



POPITAS

Palomitas para microondas al punto de sal

#8545939



PAPAS ARGENTE

Patatas fritas textura extra crujiente

#8559702





EL PAJIZO Ajo 1 kg

#1008393



CADIOU Cebolla Chalota 1 kg

#1160



GRANFER

Pera Rocha 2 kg

#8535236



LA EXPLANADA Encanto Andaluz 4,1 kg

#8591180



SOLIMON

Zumo de limón exprimido

2 x 1 L #1002799



CAMPOS

Atún al natural, en aceite de girasol o en aceite de oliva virgen extra

#8503595 | 8520034 | 1006449 | 1005819



HEINZ Ketchup 50% Menos de azúcar y sal 3 x 500 ml

#8560983



JUAN VALDEZ Café colombiano 1 kg

ECO ECO

#8517354





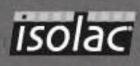
¿SABÍAS QUE TUS FIBRAS MUSCULARES SE ROMPEN CADA VEZ QUE ENTRENAS?

MUSCLE RECOVERY POTENCIA EL PROCESO DE RECUPERACIÓN PARA GANAR FUERZA Y MASA MUSCULAR.





INGREDIENTES PATENTADOS







Cada vez que entrenamos, especialmente en ejercicios de fuerza y potencia, las fibras musculares sufren pequeñas roturas. Es un proceso natural y necesario: esas microlesiones son el punto de partida para que el músculo se repare, crezca y se fortalezca.

Para conseguir mejores resultados, la recuperación rápida y efectiva es fundamental. Si el cuerpo no recibe lo que necesita para recuperarse bien, ese proceso se ralentiza. Muscle Recovery es la clave para acelerar y optimizar esa recuperación.

Muscle Recovery es una fórmula TODO EN UNO que combina:

- · Proteína de alta calidad
- Carbohidratos de rápida absorción
- · Creatina Creapure®
- Vitaminas y minerales

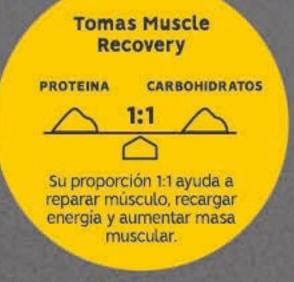
Esta combinación te ayuda a reparar el músculo, reponer energía, ganar fuerza y adaptarte mejor al entrenamiento. Además, incluye ingredientes patentados que garantizan una absorción óptima y una calidad avalada en nutrición deportiva.

¿CÓMO AYUDA MUSCLE RECOVERY EN LA RECUPERACIÓN?





2





3





La fórmula Muscle Recovery se aplica perfectamente a atletas como nuestro embajador, Tiago Luzes, atleta de Crossfit que ha participado este año en los Crossfit Games 2025, de Estados Unidos.

LIMPIEZA Y BRILLO INSUPERABLES^





MARCA Nº

RECOMENDADA POR FABRICANTES LÍDERES

"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: NielsenIQ). Descubre más en www.finish.es











6 X EXPLOSIÓN DE FRAGANCIA DURADERA*

DISOLUCIÓN PERFECTA INCLUSO A BAJA TEMPERATURA



*vs Flor Concentrado Azul



PODER ANTI MANCHAS*



Elimina las manchas MÁS DIFÍCILES



Ofrece EXTRA LUMINOSIDAD



Ahorra hasta un 45% de energía

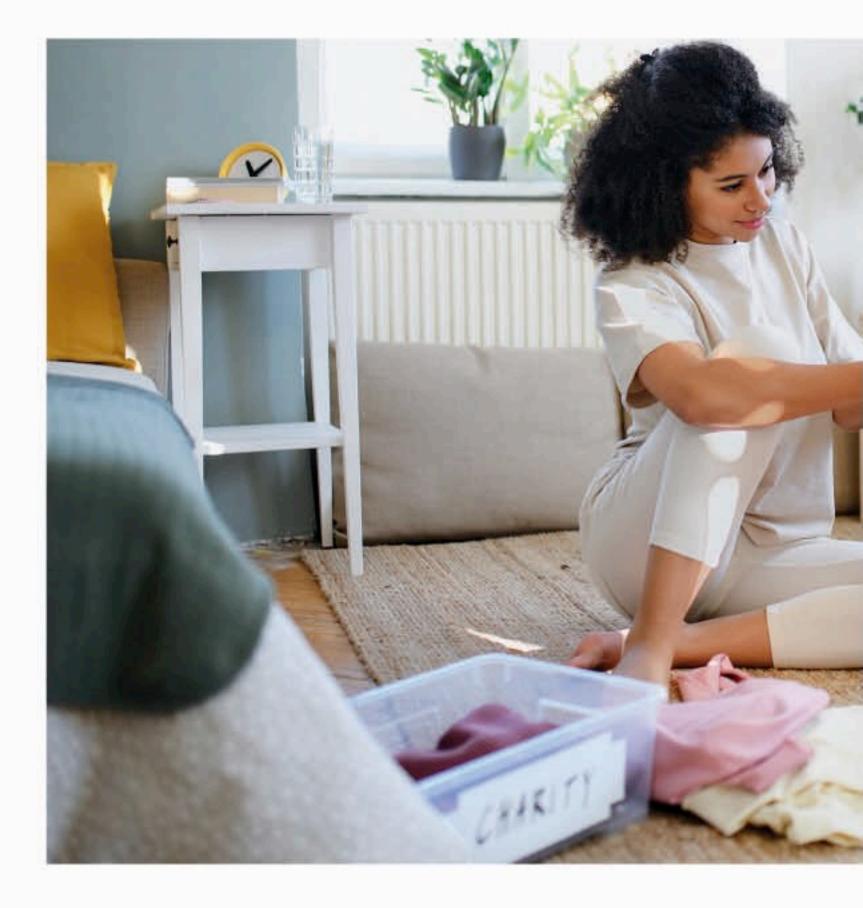




Dando forma al caos

Consejos expertos para organizar su casa y mantenerla ordenada

por CHERI HENDERSON



COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar bolsas de basura, productos de limpieza, estanterías y sistemas de almacenamiento en los almacenes Costco.

Qué le roba espacio, afecta a su productividad y le pone nervioso? El desorden. Pero con un enfoque adecuado, el caos puede ser un problema manejable.

Los expertos afirman que una buena forma de empezar es pedirle a un amigo que sea nuestro aliado. Juntos, identificad un área neutral emocionalmente, como una despensa o un armario, y desde ahí pasad a otras áreas. Los siguientes consejos le pueden guiar en el proceso.

Clasificar y valorar

Cindy Wezenbeek, socia de Costco y propietaria de CW Organizing Services, empresa de Halifax, Nueva Escocia, nos cuenta que es mejor empezar a organizar los objetos por categorías. A continuación, valore cada objeto. ¿Cuándo fue la última vez que lo utilizó? Si está roto, ¿merece la pena arreglarlo? ¿Cuántos objetos como ese tiene?

Clasifique lo que puede vender, donar, reutilizar o dar a familiares en montones separados, y determine cuántas de las cosas que quedan caben en el espacio que tiene.

"Después, empiece a organizar y a buscar cajas y sistemas de almacenamiento adecuados para lo que se vaya a quedar", dice Gayle Goddard, propietario de The Clutter Fairy, una empresa de organización de Houston. Si necesita reducir aún más el número de cosas que se va a quedar, hable con su amigo aliado sobre por qué quiere quedarse ciertas cosas.

Dejar ir

Los vínculos emocionales y el sentimiento de culpa pueden hacer que sea difícil dejar ir algunas cosas. La socia de Costco Laurie Neumann, propietaria de The Innovative Organizer en Chicago, advierte que puede ser difícil deshacerse de cosas heredadas de seres queridos que ya no están.

Si su casa está repleta de cosas que tienen valor sentimental, quizá sea el momento de pedir ayuda a un profesional (vea "¿Necesita un salvavidas?").

Los profesionales pueden ofrecer una perspectiva neutral y fresca sobre cómo utilizar un espacio. Por ejemplo, Melissa Palombi, socia de





Costco que vive en Virginia, contrató a un profesional para que la ayudara a organizar su trastero después de perder a su marido de forma repentina. Trabajaron para reorganizar las estanterías, maximizar el almacenamiento y colocar los objetos según si se usan a menudo o solo de vez en cuando.

En medio día, ambos consiguieron organizar cuatro años de desorden. "Al menos ahora puedes entrar y lo que se ve tiene sentido", dice Palombi. "Fue como una especie de terapia".

Según Neumann, las fotografías son una fuente común de desorden sentimental. Con las fotos escolares antiguas, aconseja guardar una de 10 x 15 o 20 x 25 y tirar el resto. Para el resto de fotos o para objetos con valor sentimental de los que no esté listo para deshacerse, Neumann y

Cosas viejas, vida nueva

A continuación, le dejamos algunas formas en las que puede darle una nueva vida a los artículos que no usa cuando ordene su casa.

Wezenbeek recomiendan ponerlos a parte en un contenedor con fecha y volver a revalorarlos en unos meses.

Éxito a largo plazo

Los despachos en casa ofrecen retos especiales. Joseph Ferrari, socio de Costco y profesor de la DePaul University que estudia la psicología del desorden, recomienda donar los aparatos electrónicos antiguos a organizaciones benéficas y controlar las montañas de papel. Afirma que el desorden en el lugar de trabajo provoca un mayor riesgo de padecer agotamiento y tensión.

Cuando esté reorganizando su espacio, tómese un tiempo todos los días para poner las cosas en sus respectivos sitios. Clasifique también el correo y el papeleo según le vaya entrando, y trate el correo basura

como a una persona que se presenta en un sitio sin que nadie la haya invitado.

Antes de comprar nada, Neumann sugiere identificar dónde lo va a colocar en su casa o a qué va a reemplazar. "Uno dentro, uno fuera, o uno dentro, dos fuera suele funcionar, sobre todo con ropa y zapatos", cuenta. No obstante, aconseja darnos algo más de paciencia con los cumpleaños u otras transiciones importantes. "A veces no pasa nada por dejar que las cosas estén un poco desordenadas", añade.

Si el desorden de su casa se le ha ido de las manos, estos consejos y algo de ayuda podrán hacer que vea de nuevo la luz en el caos.

Cheri Henderson es una escritora freelance afincada en Orlando, Florida, amante de los espacios ordenados.

Combine viejo y nuevo.

En Navidad, regáleles a sus familiares algo nuevo y algo usado (en buen estado) que tenga en casa.

Convierta la basura en arte. Busque centros de reacondicionamiento que vendan artículos rotos o artículos de papel viejos para que los artistas los utilicen en sus creaciones.

¿Agujeros? Ningún problema. Los veterinarios y centros de rescate de animales suelen aceptar ropa usada y con agujeros para utilizarla como camas o mantas.-CH

DonLimpio



DE SUCIEDAD Y GRASA





gloriapets

CAT'S WHITE

Una arena para gatos de primera calidad, súper aglomerante y sin perfume.

- · Bentonita 100% natural.
- · 99% libre de polvo. Control de olores.
- Súper absorbencia.
- Procesada a partir de la mejor bentonita blanca.

Llene la caja de arena con 7 cm de Cat's Arena para gatos blanca. Retire los grumos y desechos sólidos diariamente según sea necesario. Rellenar hasta 7 cm.



SAMSUNG

Lo que ves... ni te lo imaginas



Compra tu The Frame 65" y llévate



un marco intercambiable

de regalo

Y además

mes

10 películas 8 meses² Samsung

Art Store



GAME PASS





¿Un cuadro? Sí, y también un televisor

Sin Display Mate

Con Display Mate



¡Tus obras y contenido sin reflejos!

Galería de arte con
Display Mate. La luz no será
un impedimento para disfrutar
de más de 2.500 obras, tus
fotos o tu serie favorita.4



Sin Quantum dot

Samsung QLED



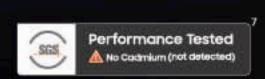
El auténtico Quantum dot

100% Volumen de color con Quantum dot, a cualquier nivel de brillo... y ¡sin cadmio!⁵











Cuélgalo como un cuadro

Cuélgalo, pon un cuadro o foto y olvídate de cualquier distracción o pantallas en negro.8



Inteligencia Artificial que mejora tu día a día

Samsung Vision AI. Accede a un mundo de posibilidades con solo un botón: subtítulos, detalles de tus artistas favoritos, control de tu casa...?

Promoción disponible en Costco. Consultar condiciones en tienda. Promoción vátida en el territorio español del 01/07/2025 al 31/12/2025 (ambos inclusive), por la compra de un televisor Samsung, adquiridos (consultar modelos en Bases), en cualquiera de las Tiendas Adheridas a la Promoción en las que se pueda adquirirlos productos (consultar Bases). Regalos: (i) Diez (10) códigos canjeables por el alquiter gratuito de diez (10) películas de pago de la plataforma Rakuten TV (una (1) película por código); (ii) Un (1) código canjeable por un (1) mes adicional de acceso gratuito a Xbox Game Pass Ultimate; (iii) Un (1) código canjeable por seis (6) meses de suscripción gratuita adicionales de Art Store a los dos (2) meses de suscripción propriora compra del televisor The Frame (total de ocho (8) meses de suscripción gratuita adicionales de Art Store a los dos (2) meses de suscripción propriora del televisor The Frame (total de ocho (8) meses de suscripción gratuita). Necesario el registro a través de Samsung Promoción únicamente aplicable a consumidores residentes en España, no acumulable y limitada a una participación por persona. Bases depositadas ante notario, disponibles en las Tiendas Adheridas a la Promoción. Organiza Samsung Electronics (bería S.S., Sociedad Unipersonal, "Samsung ocupa el puesto número 1 mundial como marca de televisores más vendida durante 19 años. Fuente Omdia , febrero de 2025. Los resultados no constituyen un respaldo por parte de Samsung, el uso de los resultados es bejos propia responsabilidad. "Requiere suscripción. Verificado no constituy de reflejo o .0% vs. 5.2% un TV convencional. "La experiencia de visualización puede variar de acuerdo con los tipos de contentido y formato por la VDE (Verbando es Samsung Por la constituido de VDE (Verbando es Samsung Por la constituido es certificado por la VDE (Verbando es Samsung Por la constituido el certificado mundial de RoHS como libres de Cadmio según los pareies en las televisiones QLED de Samsung han obtenido el certificado mundial de RoHS







es una escritora freelance afincada en Toronto. Sus obras se han publicado en Digital Trends, Reviewed-USA Today, XDA, Android Central y Wifihifi.com.*

Consejos para ayudarle a cambiarse a un nuevo sistema operativo en el ordenador o smartphone sin incidencias

CHRISTINE PERSAUD

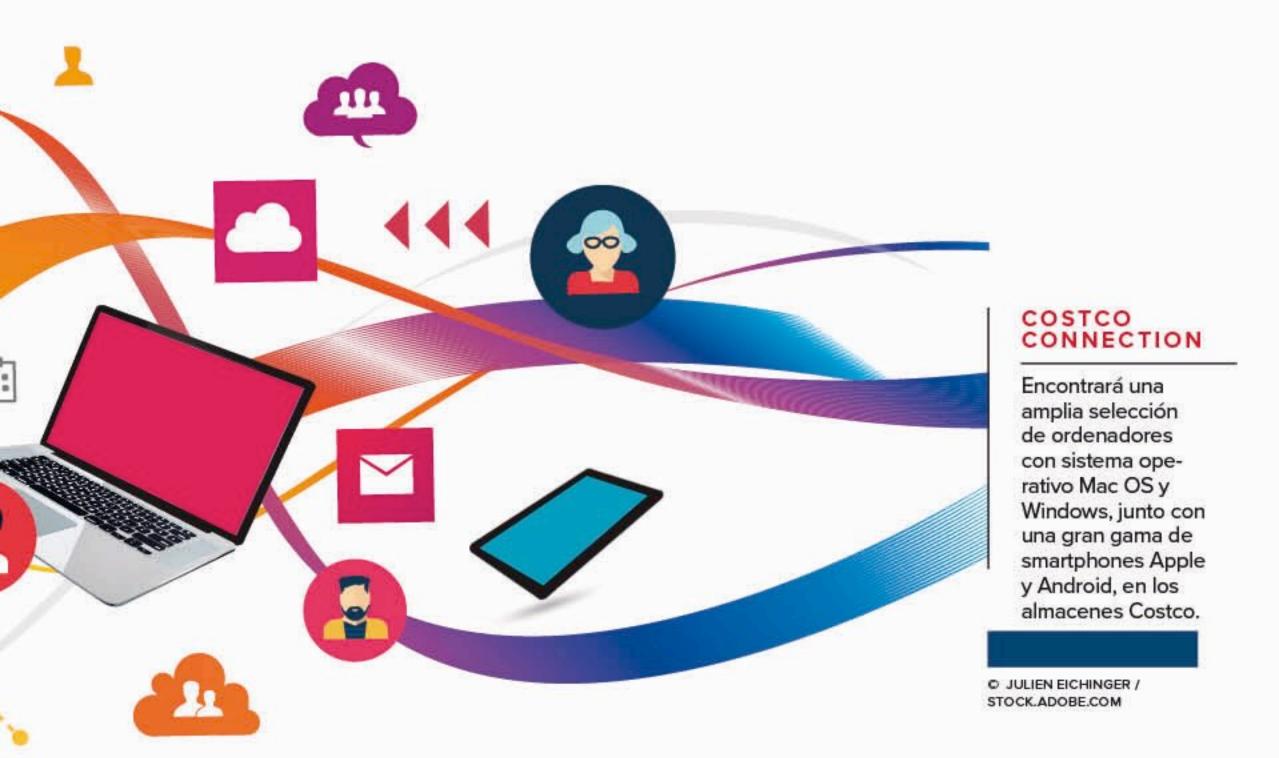
lgunas personas están muy unidas a las plataformas que utilizan en su smartphone u ordenador. Por ejemplo, más del 90 % de los usuarios de iOS y Android se quedan con el mismo sistema operativo cuando cambian de teléfono, según Consumer Intelligence Research Partners (CIRP). Sin embargo, a veces es hora de cambiar. El CIRP indica que el 35 % de los nuevos usuarios de MacBook eran antes devotos del PC.

Tanto si cambia de ordenador como si empieza a utilizar un teléfono con una plataforma diferente, con un poco de ayuda y las herramientas adecuadas será un proceso bastante sencillo.

Cambiar de plataforma de ordenador Apple hace que el cambio de PC a Mac sea sencillo gracias al Asistente de Migración, que copia los contactos, calendarios, cuentas de correo y otros archivos, ubicándolos en su lugar correspondiente. Conecte los ordenadores por wifi o cable, descargue la versión adecuada del Asistente de Migración de Windows, después acceda a él desde el Mac en la subcarpeta "Herramientas" de la carpeta "Aplicaciones", y a partir de ahí siga las instrucciones.

Si se pasa de Mac a PC, el proceso es algo más complejo. Copie sus archivos en un disco duro externo, conecte el disco duro al nuevo PC y transfiéralos, o use un servicio en la nube como OneDrive, Google Drive o Dropbox. Es posible que necesite comprar más almacenamiento de lo que se ofrece con la versión gratuita: la mayoría tienen pruebas gratuitas o planes mensuales, para que pueda cancelar sin problema cuando ya no lo necesite. Suba los archivos, inicie sesión en su cuenta Cloud en el nuevo ordenador y descárgueselos.

¿Qué pasa si hay algún problema? Haga copias de seguridad de los archi-



vos en un disco duro o servicio en la nube, con independencia de a qué plataforma se esté cambiando, solo por si algo sale mal. Es probable que tenga que configurar contraseñas, cuentas de correo, marcadores y otros conceptos específicos de forma manual en el nuevo ordenador. Algunos contenidos, como archivos que hay que convertir a una app compatible, pueden requerir pasos adicionales. Busque guías sencillas online sobre cómo hacerlo.

Cambiar de plataforma en su smartphone

Tanto Apple como Android ofrecen herramientas guiadas paso a paso para hacer el cambio. Conecte ambos dispositivos a la misma red wifi o use un cable para conectarlos entre ellos.

Cualquier dispositivo con Android 12 (o superior) funciona con la app de Switch to Android (Samsung tiene su propia app, llamada Samsung Smart

Switch, para los dispositivos Galaxy). Una vez que ambos dispositivos están cargados y que las cuentas están configuradas, puede hacer la transferencia usando la aplicación o un cable físico.

Para pasar de Android a iPhone, cuando pone el iPhone cerca de un dispositivo Android, aparece un menú emergente de Inicio Rápido. Seleccione "Transferir sus datos y aplicaciones" y "desde Android". Escanee el código QR con la cámara del teléfono Android para descargar la aplicación llamada "Move to iOS". Siga las instrucciones, introduzca el código de un solo uso que aparecerá en el dispositivo iPhone y en el Android, y se iniciará la transferencia

¿Qué pasa con las fotos y aplicaciones?

Para las fotos, Apple y Google han trabajado juntos para simplificar las transferencias desde iCloud a Google Photos y viceversa. Si se cambia a

Android, inicie sesión en su cuenta de Apple y envíe una solicitud para transferir las imágenes y vídeos de iCloud a Google Photos. El proceso puede tardar varios días, por lo que no cancele su cuenta de Apple hasta que tenga todo lo que necesita. Si se pasa de Google a Apple, inicie sesión en su cuenta de Google, vaya a Fotos y seleccione "Transferir datos". Elija a dónde quiere mover las fotos, y Google Takeout hará el resto.

Para las aplicaciones, descargue las que quiera de la app store en el nuevo dispositivo, si están disponibles. Inicie sesión para acceder a los datos que tenga guardados.

En cualquier caso, tanto si cambia de plataforma en el ordenador como el móvil, asegúrese de que el nuevo dispositivo tenga espacio suficiente. Espere que el proceso pueda tardar horas, en función de cuántas cosas esté transfiriendo.

Hágase con ello

Tenga en cuenta que existe una curva de aprendizaje al cambiar de una plataforma a otra, tanto con los ordenadores como con los

smartphones, sobre todo si lleva muchos años usando lo mismo. Puede encontrar recursos online para ayudarle, como tutoriales de Youtube, guías y manuales de fabricantes y operadores de

telefonía. Visite la sección de informática de su almacén Costco para obtener ayuda o apuntarse a un curso presencial u online para familiarizarse con su nuevo ordenador o teléfono. -CP



Kirkland Signature está de celebración

Lanzada oficialmente hace 30 años, la marca de productos Kirkland Signature™ de Costco factura anualmente más que Nike, Campbell's y Hershey's juntas. Este mes, analizamos la historia y la filosofía global detrás de la icónica marca privada en su 30° aniversario.

por Dan Jones y Nick Cozzetto

Costco había estado pidiendo a sus proveedores que hicieran productos de primera calidad casi desde sus inicios, pero antes de sacar Kirkland Signature en 1995, era fácil no reparar en esos productos.

Cada producto de marca privada se vendió con un nombre distinto: Papel higiénico Chelsea, café Meridian y unos cuantos más.

La decisión de englobar todo bajo un mismo paraguas surgió cuando el cofundador y exdirector ejecutivo de Costco, Jim Sinegal, estuvo en un almacén de Costco en Los Ángeles. El encargado del almacén no sabía que las pastillas legales de Pinnacle eran un artículo de marca privada o de control, por lo que Sinegal decidió que tener un nombre para todo sería más fácil tanto para los empleados como para los miembros.

El nombre Kirkland Signature hace honor a la central de Costco que, en aquel momento, estaba en Kirkland, Washington (EE.UU.). Las oficinas se trasladaron a la cercana Issaquah al año siguiente, pero «nadie sabía escribir Issaquah, así que nos quedamos con Kirkland», bromeaba Sinegal en una entrevista reciente a The Wall Street Journal.

El champú y los multivitamínicos fueron los primeros productos en llegar a los almacenes con la etiqueta Kirkland Signature, con muchos más por llegar.

«Encontramos un nombre de verdad atractivo y que podíamos comercializar y comprar con orgullo», afirma Ron Vachris, director ejecutivo de Costco. «Fue en realidad lo que nos impulsó a empezar».

30 años después, Costco tiene más de 1000 marcas Kirkland Signature registradas en todo el mundo. Hay una cosa que se ha mantenido siempre: el compromiso de la empresa con la calidad.

CONTINÚA EN EL LA PÁGINA 106



Estándar de excelencia

El uso de un solo nombre para todas las categorías de productos de marca blanca chocaba con los estándares del sector en cuanto al origen de Kirkland Signature™. Generaba miedo que, si a un cliente no le gustaba un artículo, no quisiera probar nada más de la misma marca. Para asegurarse el éxito, Costco tenía que asegurarse de que los productos Kirkland Signature se fabricaran según dos premisas: calidad excepcional y precios asequibles.

La filosofía de Costco para esta última no necesitó mucha estrategia: un margen de beneficio máximo extremadamente bajo para todos los productos ha sido la política empresarial desde su fundación en 1983.

Combinado con el coste de producción mucho más bajo de los artículos de marca privada, Costco podía poner precios mucho más bajos que la competencia.

Al desarrollar sus propios productos, los minoristas pueden supervisar directamente varios aspectos del proceso de fabricación. El dinero que se ahorra al detectar ineficiencias costosas y evitar intermediarios de marca significa que se pueden hacer productos a un coste mucho menor. Esto puede reflejarse en precios de venta más bajos, lo que luego puede presionar a las empresas a reducir los suyos para seguir siendo competitivas.

Luz verde

Para contrarrestar la idea habitual de que los productos de marca blanca se hacen según estándares más bajos que los de marcas nacionales, los compradores de Costco se convierten en expertos en sus respectivas categorías. Cada perfil de sabor, medida, materia prima, gráfico de envase y plan de distribución se investigan y revisan exhaustivamente para que los productos de Kirkland Signature ofrezcan una excelente combinación de calidad y precio. Si hay algún motivo para creer que no se puede hacer, Costco no lo hará.













Por eso, cada artículo de Kirkland Signature debe ser aprobado personalmente por Vachris. De hecho, las reuniones de autorización final de productos nuevos, se llaman reuniones de tinta verde, por la famosa preferencia de Sinegal de firmar con boli verde.

«La leyenda, de verdad, tuvo un boli verde en todo momento», dice Vachris. «Eso es exactamente lo que utilizó. Todavía tiene uno. Todavía recibo notas en mi mesa con tinta verde que dicen: «Ron, creo que te va a gustar ver esto». Y [el exdirector general] Craig [Jelinek], después de Jim, pasó también por los procesos de tinta verde, pero él utilizaba cualquier boli que tuviera a mano. Mi boli suele ser negro, pero el proceso sigue siendo igual».

Vachris dice que la misión de Costco es brindar continuamente a los miembros productos y servicios de calidad a precios lo más bajo posibles, y el código deontológico (cumplir la ley, cuidar a miembros y empleados, y respetar a los proveedores) son los dos factores más importantes en el desarrollo de los artículos de Kirkland Signature.

Este estándar lo cumplen a rajatabla los compradores y equipos de desarrollo de Costco en todo el mundo.

«Kirkland Signature es sinónimo de nuestra cultura y valores fundamentales», dice Vachris. Connection. «Si en eso puedes hacer check, vas por buen camino».

Compromiso de calidad

También se tienen en cuenta muchos otros factores a medida que los productos nuevos de Kirkland Signature llegan a buen puerto.

«Hay muchas variables», explica Vachris. Los artículos Kirkland Signature se fabrican de muchas formas distintas. Lo más habitual proviene de nuestros compradores, que conocen mejor los productos, las modas, las marcas y los precios.

CONTINÚA EN EL LA PÁGINA 110



El mundo de Costco

Algunos artículos de Kirkland Signature proceden de todas partes del mundo. «En cada país, hay artículos que calan mucho en los miembros», afirma el director general de Costco, Ron Vachris. Esto es solo un par de ejemplos:

- En España, el aceite de oliva virgen extra 100 % español se elabora en la provincia de Jaén, en la región de Andalucía. Tanto el queso manchego como el azafrán se producen en Castilla-La Mancha; el Rioja Reserva, en La Rioja; las aceitunas rellenas de pimiento, en Sevilla; y los corazones de alcachofa en salmuera y los marinados, en Murcia.
- Las algas tostadas orgánicas fueron un proyecto que se inició en Corea del Sur en 2010 y comenzó a exportarse a otras regiones en diciembre de 2012.—DJ



Selección

KS Pelotas de Golf #1819440



KS Pelotas de Golf #1819441



KS Carro de herramientas

El sistema de almacenamiento de herramientas para garaje combinado Redline de 16 cajones y 43" (106 cm) de Kirkland Signature™ es un producto de ingeniería profesional, creado y diseñado por mecánicos de taller expertos.

Esta combinación cuenta con una cómoda superior de 6 cajones que incluye una tapa de contorno retro que crea una estética continua e infinita.

KS Pelotas de Golf

Presentamos la pelota de golf Kirkland Signature Performance Plus V3.0 con cubierta de uretano de tres piezas, una pelota de alto rendimiento que ofrece alta velocidad, un efecto controlado con el hierro y un vuelo consistente. Los jugadores apreciarán su tacto suave y un control superior en el green.



KS Filtro de agua

Los cartuchos de filtro de agua Kirkland Signature reducen la dureza temporal (la causa de la cal), las impurezas que afectan el sabor y el olor (por ejemplo, el cloro), así como el plomo, el cobre y otros metales pesados que pueden aparecer en el agua del grifo.





KS Champú

Esta fórmula profesional penetra profundamente el cabello para hidratarlo y restaurar su fuerza, mejorando su manejabilidad. Contiene extractos orgánicos 100 % puros y limpiadores suaves que protegen el color. Sentirás tu cabello suave, nutrido e hidratado.



KS Acondicionador

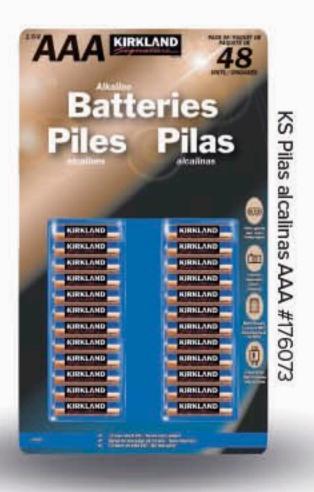
Esta fórmula profesional penetra profundamente el cabello para desenredarlo, hidratarlo y mejorar su manejabilidad. Nuestra fórmula suave protege el color y contiene extractos orgánicos 100 % puros. Tu cabello quedará suave, nutrido e hidratado.



KS Antiseptic Mouth rinse

Kirkland Signature enjuague bucal antiséptico sabor menta azul combate el mal aliento y promueve la higiene dental con una poderosa formula antiséptica. El enjuague mata los gérmenes que causan placa, gingivitis y el mal aliento.







Estas pilas alcalinas AAA Kirkland Signature vienen en paquetes de 48 y son aptas para el uso diario. Tienen una vida útil de 7 años sin mercurio añadido. Los productos Kirkland Signature se diseñan y fabrican con materiales y mano de obra de la más alta calidad. Garantizamos que cada producto Kirkland Signature cumple o supera los estándares de calidad de las principales marcas nacionales.



Pilas alcalinas AA

Pilas alcalinas AA Kirkland Signature vienen en paquetes de 48 y son aptas para el uso diario. Tienen una vida útil de 7 años sin mercurio añadido.

Los productos Kirkland Signature se diseñan y fabrican con materiales y mano de obra de la más alta calidad.

Garantizamos que cada producto Kirkland Signature cumple o supera los estándares de calidad de las principales marcas nacionales.



KS Set de funda nórdico 6pzs #1856795 & #1856797

Set de funda nórdico

El algodón pima utilizado está etiquetado y rastreado a lo largo de toda la cadena de suministro. Desde la granja hasta tu hogar, sabemos dónde y cómo se cultivó tu algodón. Trabajamos en cada paso del proceso para lograr un entorno mejor y más ecológico. La pureza de sus fibras extralargas hace que este juego de edredón de algodón pima sea más suave, duradero y vibrante que las sábanas de algodón convencionales. La tecnología GripOn de la sábana bajera facilita su colocación sobre el colchón y evita que se mueva mientras disfrutas de un sueño reparador. La tecnología Crease Control ofrece una suavidad sin arrugas.





«Y no hay que dormirse en los laureles cuando se trata de mejorar lo que ya se ofrece», añade Vachris.

«Queremos innovación continua para mejorar los productos y encontrar la forma de aportar más valor a los miembros», afirma.

«Esa es la mayor responsabilidad que Jim y Craig me han confiado: "Hemos creado esta marca; ahora tú eres el protector de la cali-

«Todo nuestro equipo global comparte esa responsabilidad. Lo veo como la responsabilidad máxima de que la marca se gestione de















Puede que la central de Costco ya no esté en Kirkland, pero todo ese esfuerzo de investigación, de meticulosidad y dedicación sigue siendo el sello distintivo de la empresa.







Kirkland Signature ofrece actualmente más de 600 productos distintos a escala mundial. No todos los artículos fabricados por Costco se han mantenido, incluidos el maletín ejecutivo,

las maletas con ruedas y maletas de cabina, la cerveza rubia, las pastillas legales y los packs variados de refrescos. Sin embargo, los siguientes productos de Kirkland

KIRKLAND

Signature han triunfado y fueron los más vendidos de Costco en 2024:

- Papel higiénico
- Rollo de cocina
- Agua embotellada -NC







Disfrute la Navidad

Inunde los pasillos con una amplia selección de productos navideños Kirkland Signature

STEPHANIE E. PONDER, CON REPORTAJE DE SHELLEY CRENSHAW

PACK DE TRES ROLLOS DE PAPEL DE **REGALO A DOBLE CARA KIRKLAND** SIGNATURE

Referencia 1487739

Cada pack de tres papeles de regalo viene con diseños y patrones coloridos, y ofrecen 25,1 metros cuadrados de papel. El papel navideño está impreso a doble cara y los estilos y colores van desde colores metalizados y blancos brillantes a fondos llenos de dibujos con detalles en plata y dorado; motivos rojos, verdes y blancos en papel Kraft y diseños festivos en colores rojos y vivos. Puede elegir entre cuatro packs de papel de regalo, que le ofrecen 24 opciones para encontrar el papel perfecto para el regalo perfecto.

ETIQUETAS DE REGALO KIRKLAND SIGNATURE

Referencia 1601225

Estas etiquetas para regalo vienen en un pack de 100, con 15 bonitos diseños y personajes que aportarán diversión y alegría a cualquier regalo que haga estas Navidades. Entre las opciones se incluyen Papa Noel llevando un árbol de navidad, Charlie Brown y Snoopy, un cascanueces, pingüinos en una bola de nieve, y mucho más. Suficientemente grandes para escribir un mensaje personalizado, estas etiquetas de regalo añaden un toque especial. El paquete también incluye siete páginas de pegatinas con diferentes diseños.









COSTCO CONNECTION

Encuentre papel de regalo, cintas, lazos y etiquetas para regalo Kirkland Signature™ en los almacenes Costco.







CINTAS KIRKLAND SIGNATURE

Referencia 1759999

Estas bonitas cintas son perfectas para atar alrededor de los regalos, y aportarán un toque festivo a su casa durante las Navidades. Decore con su temática o colores navideños favoritos añadiendo estas cintas a pasamanos, escaleras, el árbol de navidad o la puerta de su casa. Cada rollo se vende por separado y hay 16 opciones disponibles, con colores lisos y estampados.

PAPEL DE REGALO A DOBLE CARA KIRKLAND SIGNATURE

Referencia 2006166

Estos rollos de papel individuales a doble cara están disponibles en cuatro modelos diferentes. Cada rollo incluye 25,1 metros cuadrados de papel, suficiente para envolver regalos de cualquier forma y tamaño. El papel puede utilizarlo directamente en su encimera o ponerlo en un soporte para usarlo y cortarlo con facilidad.









CONJUNTO DE NATIVIDAD DE 9 PIEZAS 102cm / 40 in H #1601286



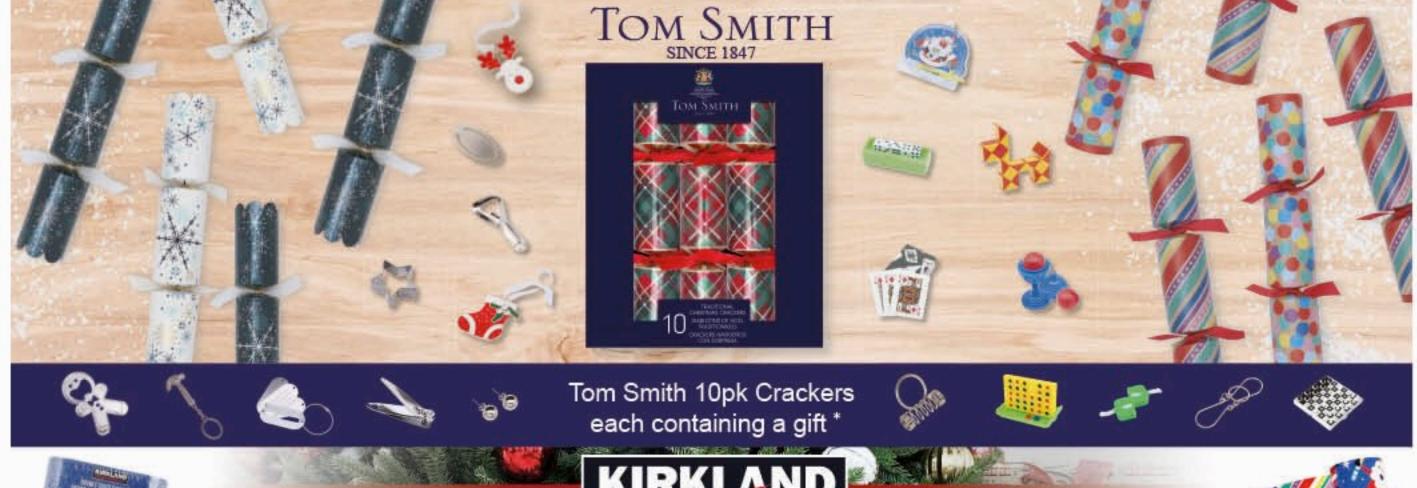
PERRO DECORATIVO NAVIDEÑO 65cm / 25.5 in H #1851473



3 REYES MAGOS EN CAMELLO 30.5 cm / 12 in H #1851445



5 PIEZAS FAMILIA DE CIERVOS CON ÁRBOLES 62.6 cm / 24.6 in H #1739878





Kirkland Signature 270sq ft. Reverse Printed Gift Wrap Trio Packs.* Kirkland Signature 270sq ft. Reverse Printed Counter Rolls.

^{*}Paquetes de 10 Crackers, contienen un regalo cada uno



o era muy joven cuando descubrí las virtudes del salmón, y me alegra decir que mi fascinación por este fabuloso pescado no ha decaído. Con los años, he ido descubriendo muchas formas de disfrutar el salmón y sacarle su máximo potencial.

Porciones de salmón

Las porciones de salmón son muy versátiles porque no exigen que haya que cocinar un pescado o lomo entero. Para conseguir un salmón jugoso sin piel, marínelo al gusto antes de meter su salmón en un recipiente para horno engrasado. Precaliente el horno a 180ºC (160°C si tiene ventilador), cúbralo con papel de aluminio y cocínelo

durante unos cinco minutos. Mírelo y dele la vuelta si es necesario para cocinarlo a su gusto (a mí me gusta al punto). Si se siente más aventurero, le sugiero marinarlo con miso, sake y azúcar durante 8-12 horas, luego escurra el exceso y métalo al horno.

Salmón entero

Normalmente elijo una pieza de salmón entera si tengo que cocinar para un grupo. A la hora de escoger su salmón, fíjese en que tenga los ojos blancos, la piel brillante, la carne firme y un olor fresco a mar. Asegúrese de que la piel no se vea seca, ya que eso puede indicar que el pescado no es fresco. Cuando llego a casa, lo marino por dentro y

por fuera y luego lo horneo relleno de limón, ajo y hierbas para conseguir un extraordinario plato principal fácil de preparar. ¿Quiere darle otro toque? Aderécelo con caldo en polvo para añadir nuevas capas de sabor.

Lomos de salmón

Los lomos de salmón con piel son muy versátiles y económicos. Si no los utiliza todos de una vez, recomiendo dividirlos en porciones más pequeñas. Envuélvalos bien con papel film y congélelos en una bolsa para congelar. Para algo especial, pruebe a curar todo el salmón. Mezcle a partes iguales sal y azúcar con un poco de eneldo o hinojo, e impregne bien ambos lados del



pescado. Envuélvalo en papel film y métalo en el frigorífico con peso encima y déjelo curar durante 48 horas. Retire el exceso de la mezcla de la curación y córtelo fino para disfrutarlo en bagels, crackers o ensaladas. Consejo extra: unte la parte de arriba con mostaza y presione algo de ralladora de limón, eneldo picado u otras hierbas para conseguir un toque más fresco.

Recuerde: la clave para cocinar bien el salmón es no pensar demasiado. Elija siempre el producto más fresco, trátelo con cariño y deje que sus sabores naturales brillen.

Porciones de salmón, con piel y sin espinas

#11385

COSTCO CONNECTION

Encuentre nuestro filete de salmón deshuesado y sin piel Kirkland Signature en todos nuestros almacenes.

ELECCIÓN DEL COMPRADOR





Nuestra selección de congelados

Los equipos responsables del desarrollo de los productos Kirland Signature establecen especificaciones muy precisas que abarcan todos los aspectos del producto. Por ejemplo, para la fruta congelada, se definen el tamaño, la consistencia del envase y el contenido de azúcar. También se aplican criterios precisos para el envasado y el diseño de las bolsas. Se realiza una importante labor de búsqueda de proveedores capaces de cumplir estas especificaciones a largo plazo y garantizar la mejor calidad al mejor precio posible. - Clément Richauvet, comprador en Costco.









RINAMSKAYA / 123RF©



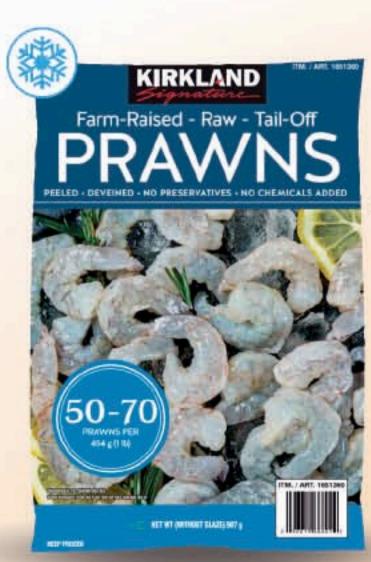












KS Langostino crudo sin cola #1651360

KS Filetes bacalao salvaje #699794

Un bocado de tradición francesa



Brie Kirkland Signature

bicado en la esquina noroeste de Normandía (Francia) Isigny Ste-Mère, proveedor de brie Kirkland Signature, elabora este producto a la antigua usanza. El queso brie Kirkland Signature lo elabora una cooperativa de 570 granjeros en el corazón de una increíble región lechera francesa. Estos agricultores están firmemente comprometidos con el antiguo oficio de elaborar queso y las tradiciones de la agricultura sostenible desde hace 111 años.

Esta zona cercana a la península de Cotentin tiene solo 80 kilómetros de ancho, pero en ella crecen ricos pastos, nutridos por el aire salado del mar costero en pantanos frescos, donde las vacas tienen espacio para deambular. Las vacas normandas son una raza lechera ancestral y son famosas por dar una leche sabrosa y rica en grasas, proteínas y sales minerales. Aquí, la leche más fresca se lleva a pocos kilómetros del pasto y se convierte en un queso que expresa perfectamente el terroir de Isigny.

El equipo de compras Kirkland Signature™ de Costco se alió con Isigny Ste-Mère para desarrollar un brie que refleje las tradiciones de elaboración.

«El brie Kirkland Signature ofrece a nuestros

miembros una verdadera experiencia de queso brie de la mejor calidad», afirma la compradora de Costco, Rosanna Dominelli.

El queso brie Kirkland Signature se madura suavemente en Normandía. Evoluciona en sabor y textura, desde suaves notas de crema fresca, con un centro denso cuando es joven, hasta rico y cremoso, con notas de mantequilla salada y una suave terrosidad a medida que envejece, siempre completo con una corteza fina y aterciopelada.

«El brie Kirkland Signature te transporta a un lugar de autenticidad y a una comunidad unida por su inconfundible tierra y sus atemporales tradiciones lácteas atemporales», afirma Dominelli. «Este versátil queso está elaborado con pasión y honestidad». Disponible en la mayoría de almacenes.

KS Queso Brie

#1675313





MINIOLIVA°

Donde la historia se convierte en sabor y la calidad en tradición.



MONODOSIS PRÁCTICA Y CONVENIENTE



AOVE ORGÁNICO COSECHA TEMPRANA



ACEITES AROMATIZADOS



Su mejor selección de productos de belleza

Weider Melatonin gummies

El sueño es vital para la salud. La melatonina, producida naturalmente por el cerebro, regula los ciclos de sueño. Factores como la edad, trabajo por turnos, uso de antiinflamatorios y exposición a luz y ondas electromagnéticas pueden disminuir su producción, afectando la calidad del

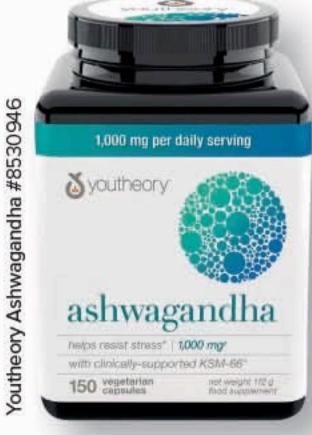
sueño. Dosis efectiva: 1 mg de melatonina de alta calidad. Mejora del sueño: Reduce el tiempo para conciliar el sueño y regula los ciclos del sueño. Alivio del jet-lag: Ajusta el ciclo del sueño tras viajes largos. Sueño reparador: Disminuye despertares nocturnos. Antioxidante: Combate el envejecimiento y fortalece las defensas. Date un capricho mientras te cuidas con Melatonina, la forma más deliciosa de tomar tu dosis de melatonina gracias a su delicioso sabor 100% sin azúcar.

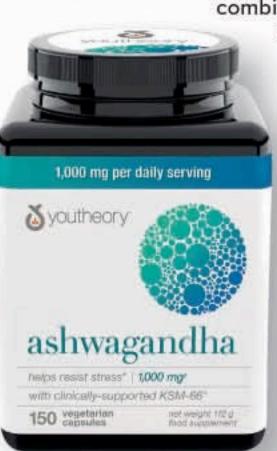


Youtheory Ashwagandha

Youtheory Ashwagandha (Ginseng Indio) es un regalo de la naturaleza que mejora la resistencia del cuerpo al estrés moderno. Este producto botánico de eficacia comprobada puede mejorar la respuesta del cuerpo a los factores de estrés físico y mental, a la vez que aumenta la resistencia, la energía, la vitalidad y el bienestar general. Youtheory Ashwagandha combina polvo de raíz entera y

extracto concentrado de raíz para aprovechar al máximo los fitonutrientes presentes de forma natural en la ashwagandha.



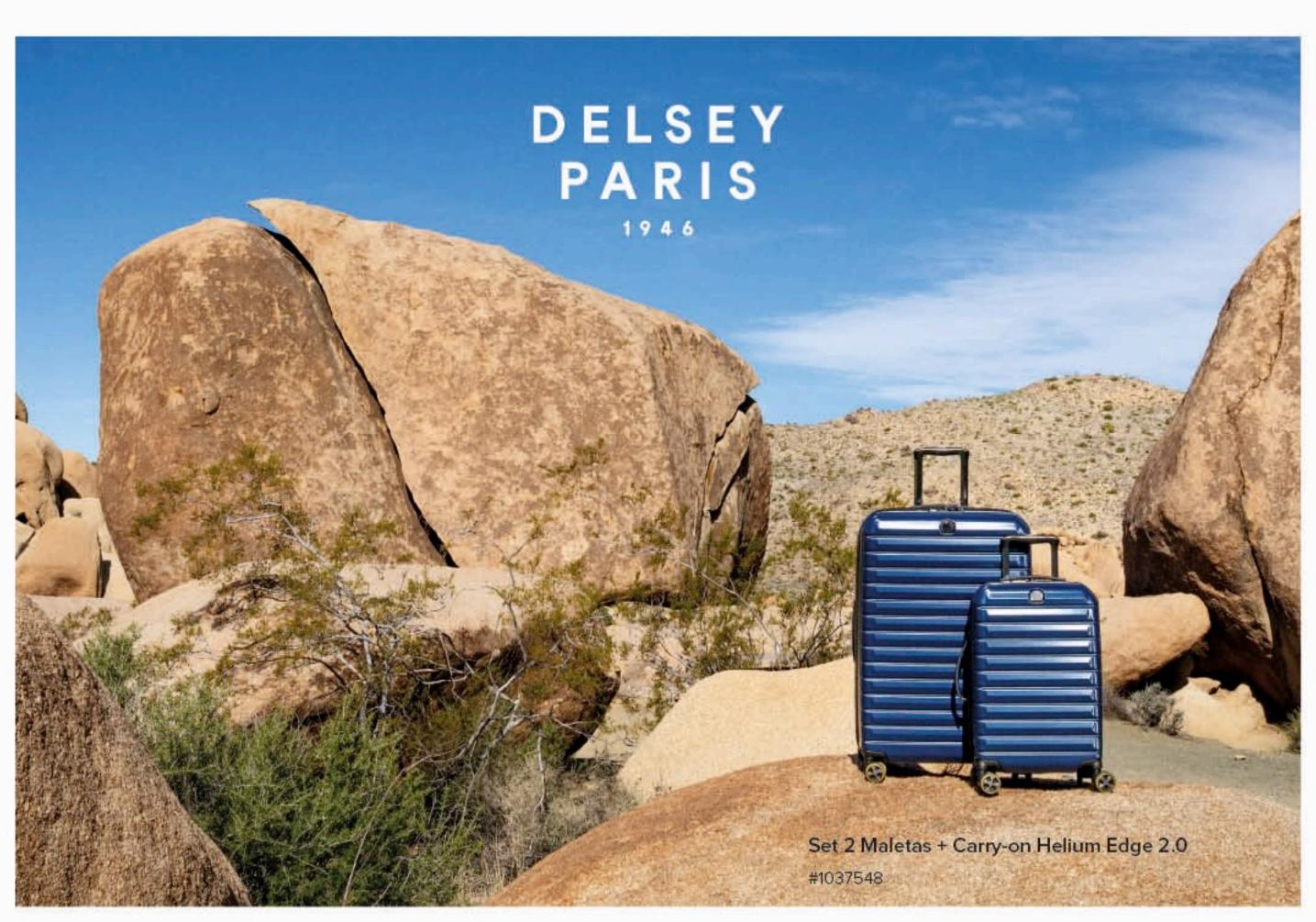




Sanon Bisglicinato magnesio



Sanon Melatonina 352 caps.









"en comparación con las antiguas toaliltas WaterWipes™















My Tattoo Lab

Pen Creator Studio -Disney Princess







Microscopio Deluxe

Archeojugando -Depredadores y presas





limpieza

más fresca para toda la familia

- Limpian mejor que el papel higiénico solo
- Hechas con Materiales Basados 100% en Plantas





iVisite **COSTCO.ES** y encuentre más información acerca de las toallitas húmedas Kirkland Signature!

SECCIÓN ESPECIAL // VUELTA AL COLE



Un lugar para aprender

Sáqueles el máximo partido a las tutorías con el profesor siguiendo estos consejos

JUDY ARNALL





Judy Arnall es especialista acreditada en desarrollo cerebral e infantil y una de las autoras más vendidas con cinco libros sobre educación respetuosa.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar material para la vuelta al cole y productos para el almuerzo en los almacenes Costco.

os días se están volviendo más cortos, el tiempo empieza a refrescar y antes de que se dé cuenta su hijo volverá al cole. Un evento al que todos los padres deberían ir es la tutoría para conocer al profesor.

Ese momento especial es su oportunidad para construir una relación con uno de los adultos más importantes de la vida de su hijo. Según Education Next, un niño pasa alrededor de 1.000 horas en clase al año, y para la mayoría de ellos, su tutor es como un padre con una enorme influencia.

Perfil de personalidad

Una breve reunión le permitirá conocer la personalidad del profesor, los objetivos y las expectativas para el curso. A cambio, el profesor aprenderá más sobre su hijo de lo que pueda leer en el expediente escolar.

Es posible que el profesor no conozca aún la personalidad de su hijo, por lo que es su oportunidad de informarle sobre su temperamento, particularidades, pasiones y diversidades de aprendizaje o problemas de salud que puedan afectar a su aprendizaje.

Familiarizarse

Otro de los beneficios de estas reuniones es que muchos colegios tienen voluntarios disponibles para enseñarles las instalaciones del centro. También podrá conocer al director, el personal de enfermería, los entrenadores y el personal de apoyo. Si el niño vive en dos casas, es mejor que vayan ambos padres, aunque no es necesario que acudan juntos. Sea respetuoso con el tiempo del profesor, tienen que conocer a muchos padres en poco tiempo. Es posible que sea un momento del año donde estén muy ocupados, pero esforzarse por asistir le envía a su hijo el mensaje de que su educación es importante para usted.

Ponerle cara

Lleve una fotografía reciente de su hijo para que el profesor pueda poner cara a esa persona tan importante de la que van a hablar. Los profesores también aprenden a través de imágenes, sonidos o movimientos. Puede ayudarles muchísimo a establecer conexiones.

Como un taburete de tres patas, los padres, el profesor y el niño deben estar todos en el mismo equipo y trabajar juntos hacia el objetivo común de conseguir una educación excelente. Acciones como esta pueden ayudar a establecer una base sólida.

Qué preguntas hacer

Aquí les dejamos algunos ejemplos de preguntas que los padres pueden hacer durante la reunión de presentación del tutor:

- ¿Cuál es la mejor forma para contactar con el tutor?
- ¿Hay alguna lista de teléfonos/contactos de padres que estén de acuerdo con que les contacten otros padres?
- ¿Se permiten los voluntarios en clase?
- ¿Hay algún protocolo de emergencia que deba comentarse o practicarse en casa?—JA





HUFFY Bicicleta de Montaña Extent 27,5"

#8565444



JACHS Camisa estampada hombre

#518945



Tallas de niño 3-4, 5-6 y 7-8 • ¡Estos estilos y más!

TEETOT

Disfraces Princesas / Aventuras

#1601252



EKO Cubo de basura semiredondo 47L

#2323041



WILSON Pelotas de tenis 24pk

#36085



BITZEE MAGICALS

#8590432



AMERICAN TOURISTER Maleta 79cm

#362653





MAY CHEONG

Formula Racing Deluxe Paddock Set

#1851433



CATERPILLAR UTV RC

#8590100



KIDKRAFT

Casa de muñecas de madera

#1785016

















Jakks Majestic Ariel, Elsa, Jazmin, Bella. i y más!

MUÑECAS DISNEY

Incluye set de peluqueria

#1784991



Jakks Majestic Ariel, Rapuncel, Vaiana y Elsa















SECCIÓN ESPECIAL // VUELTA AL COLE



Instinto de sabueso

Ayude a su hijo a convertirse en un experto de las matemáticas

JOANNE SALLAY





Joanne Sallay es presidenta y CEO de Teachers on Call, un servicio de tutorías online y a domicilio de Canadá que ofrece apoyo a los estudios por parte de profesores profesionales certificados.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar numerosos artículos para ayudar a sus hijos a trabajar sus competencias matemáticas en los almacenes Costco.

os niños se preguntan para qué sirven las matemáticas, sobre todo los que no entienden los deberes. Lo sé porque dirijo un servicio de tutorías. Por eso, es importante que los niños tengan la mente abierta para que puedan adquirir las competencias.

Las matemáticas están en todas partes. Hay que intentar fomentar la curiosidad y la creatividad de sus hijos fuera del aula, para que se conviertan en detectives. Al igual que estos profesionales, los alumnos deben tomarse el tiempo de explorar y hacer preguntas. A continuación le dejamos algunos ejemplos:

Compras con cabeza

Yo convierto el ir a hacer la compra en una actividad de cultura financiera con mis hijos. Preparamos una lista de la compra y examinamos los productos en oferta. Comparamos precios y hacemos preguntas. En caso de que suban los costes con el tiempo, abordamos la inflación con cifras fáciles. Los padres pueden formular preguntas simples o complejas.

Contar baldosas durante un paseo

Los paseos matemáticos consisten en desplazarse mientras se trabajan múltiples aspectos. Da igual el sitio, el objetivo es aplicar las matemáticas y las ciencias en su medio. Según Ron Lancaster, profesor emérito de la Universidad de Toronto, experto en el itinerario de matemáticas, "fuera de la clase, los alumnos ven en qué contexto se utilizan. La ventaja es que terminan por apreciarlas y entender su interés".

Deporte y matemáticas

Los niños ven la relación entre las matemáticas y el deporte. Jack, de nueve años, es un futuro golfista profesional de Kelowna. Según su madre, Sarah Gran, "a Jack le encanta explicar la relación entre las matemáticas y el golf: hacer puntos, aprender las distancias o definir estrategias para saber qué palo utilizar según la distancia". También juega al curling y hace esquí, utilizando los ángulos y la velocidad. Esta pasión combinada de deporte y matemáticas le ha animado aún más a aprender. Con buenas herramientas y técnicas de análisis, los alumnos curiosos pueden formular sus propias preguntas.

Paseos

Aquí van algunas ideas. En la naturaleza: salir al aire libre, al parque o a un sendero. Utilizar los sentidos para buscar la simetría de las hojas y las estructuras en el canto de los pájaros.

Jugar: jugar a juegos de pistas o a buscar el tesoro permite encontrar pruebas

u objetos de tamaños diferentes.

Visitas temáticas: visitar un museo o una galería permite analizar las formas normales y geométricas en el arte-JS



iya está disponible!

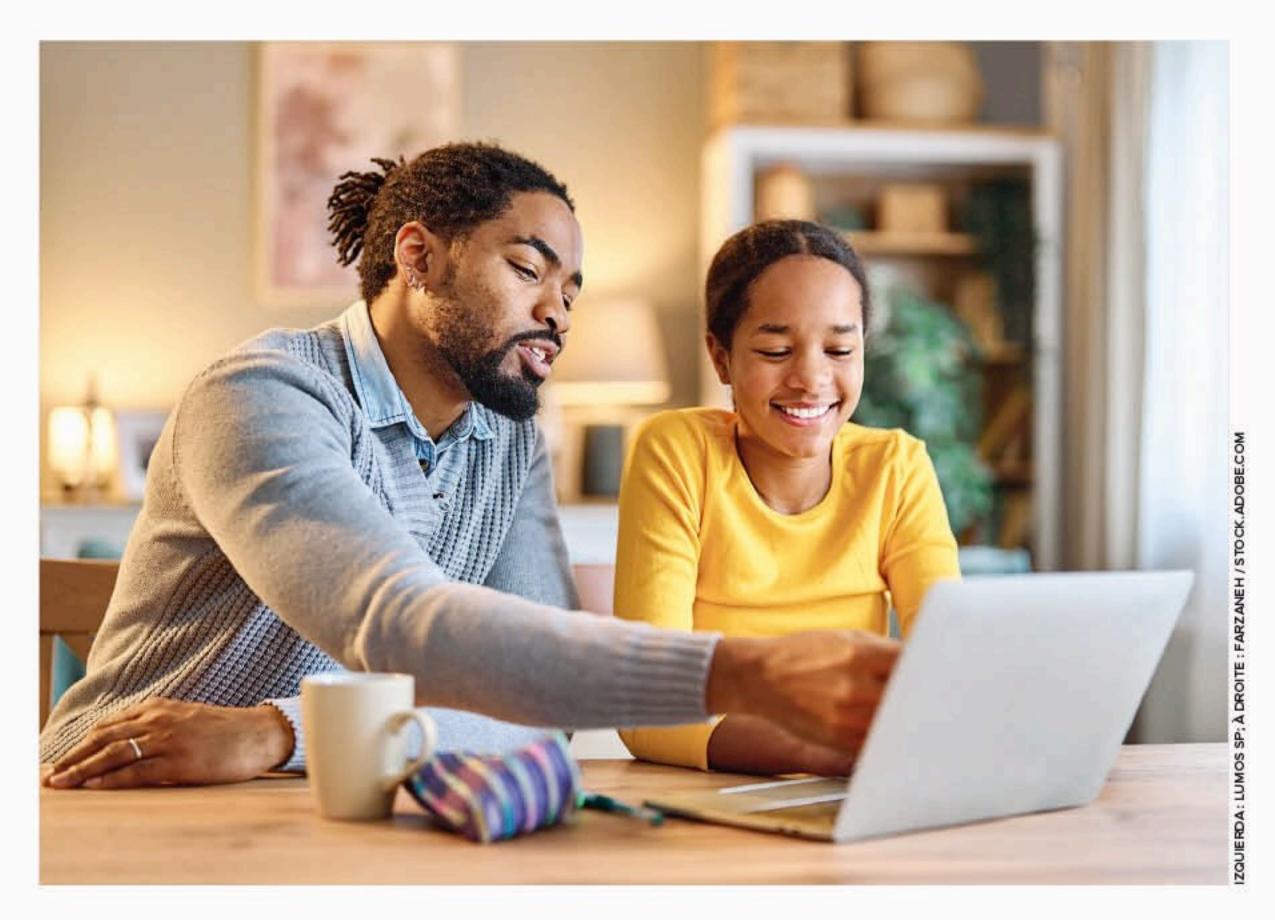
Ven a disfrutar de una Coca-Cola después de tus compras en nuestro club de restaurante.





EN NUESTRO FOOD COURT





Controlar el reloj

Enseñar a los estudiantes habilidades de gestión del tiempo para el colegio y la vida

JOANNE SALLAY



Joanne Sallay es
presidenta y CEO
de Teachers on Call
(teachersoncall.ca),
un servicio de
tutorías online y a
domicilio de
Canadá que ofrece
apoyo a los
estudios por parte
de profesores
profesionales
certificados

COSTCO

Encontrará todos los artículos para la vuelta al cole en los almacenes Costco. a gestión del tiempo, la organización y la planificación no son habilidades con las que he nacido (una ironía, teniendo en cuenta que me dedico a la educación). Sí, sé que no estoy sola. A muchos padres les resultan complicadas las habilidades de función ejecutiva, por lo que no es ninguna sorpresa que enseñar esos hábitos a sus hijos pueda resultar abrumador.

Profesionalmente, en Teachers on Call a menudo conozco a familias que buscan asesoramiento académico a través de nuestro servicio de tutorías para estudiantes que tienen que lidiar con problemas acumulados, rutinas de estudio inconsistentes y fechas de entrega perdidas. Estos retos no se deben a una falta de capacidad, sino a que, a menudo, no se aplican estrategias de estudio efectivas, lo que los lleva a sentir estrés ante las fechas de entrega y frustración por no alcanzar todo su potencial académico.

¿Le resulta familiar? Creo que la clave es ser

proactivos a la hora de conseguir desarrollar estas habilidades y recordar que nadie tiene por qué hacerlo solo. El inicio del año escolar es un momento perfecto para hacer la planificación, especialmente cuando se cierran los horarios de los cursos y se reanudan las actividades extraescolares.

A continuación le dejamos algunos consejos de expertos en los campos de la educación y la salud mental y el bienestar para ayudar a las familias a aprender estrategias prácticas para superar con éxito el año escolar.

Las estrategias de función ejecutiva benefician a todos los estudiantes

Aunque los estudiantes con problemas de aprendizaje y trastornos del neurodesarrollo a menudo tienen problemas con las habilidades de función ejecutiva, esto no supone un reto solo para estos grupos. De hecho, muchas de las estrategias que



Aprender juntos es una forma poderosa de demostrar que la educación es un viaje continuo para todos.

recomiendan los profesionales son beneficiosas para todos los estudiantes.

La socia de Costco Kim Abramowitz, coach de función ejecutiva y TDA en la Springboard ADHD Clinic en Oakville y Toronto, Ontario, afirma: "desarrollar habilidades de gestión del tiempo no consiste en hacerlo perfecto, consiste en avanzar, tener paciencia y practicar con las herramientas adecuadas". Además, añade "nos centramos en estrategias del día a día que tanto padres como niños pueden usar para reducir el estrés, crear una estructura y ayudar a que tengan éxito tanto en casa como en el colegio".

Utilice los boletines de calificaciones anteriores como guía

Aunque estamos a principios de curso y las notas pueden parecer un problema que aún queda lejos, vale la pena tomarse un momento para revisar las notas del año anterior. Esto nos puede aportar ideas muy valiosas sobre las fortalezas y áreas de crecimiento de nuestros hijos mucho antes de que el primer boletín de notas del nuevo año escolar llegue a casa.

"Si bien todo el boletín es importante, la primera página es especialmente útil porque se centra en las habilidades de aprendizaje y hábitos de trabajo", indica Peter Chin, decano asociado de formación del profesorado en la Queen's University en Kingston, Ontario, y socio de Costco. "Esto es básico para tener éxito, no solo en el colegio, sino en la vida en general y en el ámbito laboral. Si un estudiante tiene problemas en estas áreas, tenemos que ofrecerle ayuda, igual que lo haríamos con un

estudiante que tiene problemas para hacer fracciones".

Gestionar las actividades extraescolares con confianza

Es importante recordar que la gestión del tiempo se extiende a compaginar actividades extraescolares, trabajos a tiempo parcial, voluntariado y ocio. Este es un momento natural para planificar y priorizar deportes, clubs y trabajos comunitarios fuera de la clase.

"Uno de los errores más grandes que cometen los estudiantes es esperar para planificar sus actividades extraescolares", afirma Colleen Reed, consultor de educación independiente y fundador de American College Consulting, una empresa que brinda apoyo a los estudiantes que solicitan plaza en universidades de Estados Unidos, Canadá y Reino Unido; y socio de Costco. "Es conveniente empezar pronto, centrándose en aprender cosas nuevas. Recomiendo ir a ferias, hablar con compañeros más mayores y planificar de forma adecuada sus actividades extraescolares. Planificar con tiempo ayuda a los estudiantes a aprender cómo pasar su tiempo de una forma que tenga sentido y genere un impacto en la comunidad: habilidades que contribuyen al éxito mucho más allá del instituto".

Apoyar el avance y desarrollo de un niño es un trabajo en equipo, y hay muchas personas que pueden ayudar a que los estudiantes construyan estos hábitos pronto, ya sea un profesor, un tutor profesional, un coach académico, un consultor de educación o un familiar. Y si usted mismo tiene dificultades con estas áreas, no pasa nada.



ESTRATEGIAS QUE PERDURAN

Kim Abramowitz y Eimear Fitzpatrick, coaches de Springboard ADHD Clinic, ofrecen estas estrategias:

- Divida las tareas en pasos más pequeños y manejables.
- Coloque relojes por su casa para generar una mayor conciencia del tiempo.
- Compare el tiempo previsto y el tiempo real que ha empleado para desarrollar un sentido realista de lo que se tarda en hacer una tarea.
- Bloquee tiempo para todo lo importante: deberes, tiempo libre, juegos, relaciones. Esto convierte la planificación en una herramienta para conseguir alcanzar un equilibrio, no en una restricción.-JS

Herramientas para el éxito

Ayude a que su hijo se mantenga organizado con una mezcla de herramientas físicas y digitales. Ponga un calendario de pared o de sobremesa en algún lugar visible y revíselo

diariamente para tener una planificación visual. Combínelo con una agenda y un reloj digital o analógico para monitorizar el tiempo. Las herramientas digitales como las apps de calendario o los recordatorios pueden ayudar a cumplir el horario.

Los temporizadores visuales, las pizarras, las carpetas por colores, los subrayadores y los marcadores también son muy útiles para organizar tareas y estudiar, haciendo que las rutinas sean más fáciles de seguir tanto en casa como en el colegio.-JS

WEATHERPROOF.

SINCE 1948 ·

MEN'S OUTERWEAR

weatherproofgarment.com



ITM. / ART. 1311004





Hand Pockets with Zipper Closure



*Chaleco de mujer, disponible en varios colores. Ligero, tacto sedoso y bolsillos con cremallera.



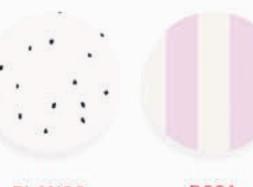


Sirlfriend

1 * W V O R *

CAMISA DE MANGA CORTA CON BORDADO

COLORES DISPONIBLES :







BLANCO

ROSA

RAYA VERDE

RAYA AZUL





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









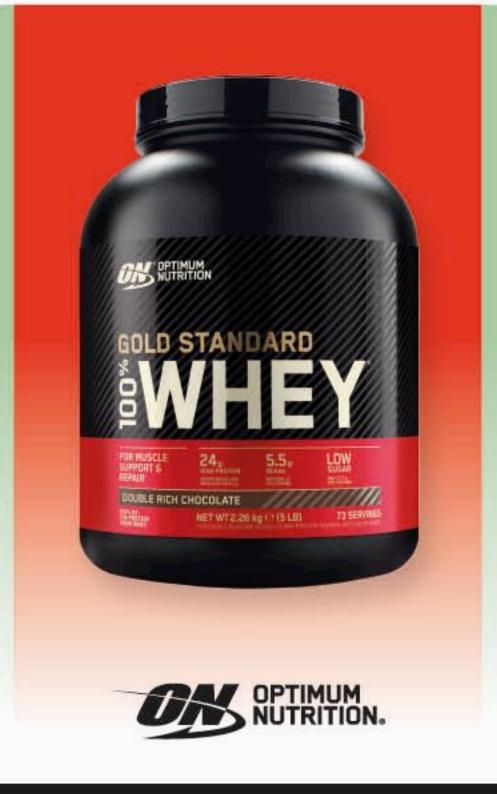






webber naturals.







TUS INDISPENSABLES DE NUTRICIÓN DEPORTIVA DE LA MARCA #1 EN EL MUNDO*

*Fuente: Euromonitor International Limited, Consumer Health Edición 2024, categoría de Nutrición Deportiva, *% participación de marca on el comercio al por menor, datos de 2023.

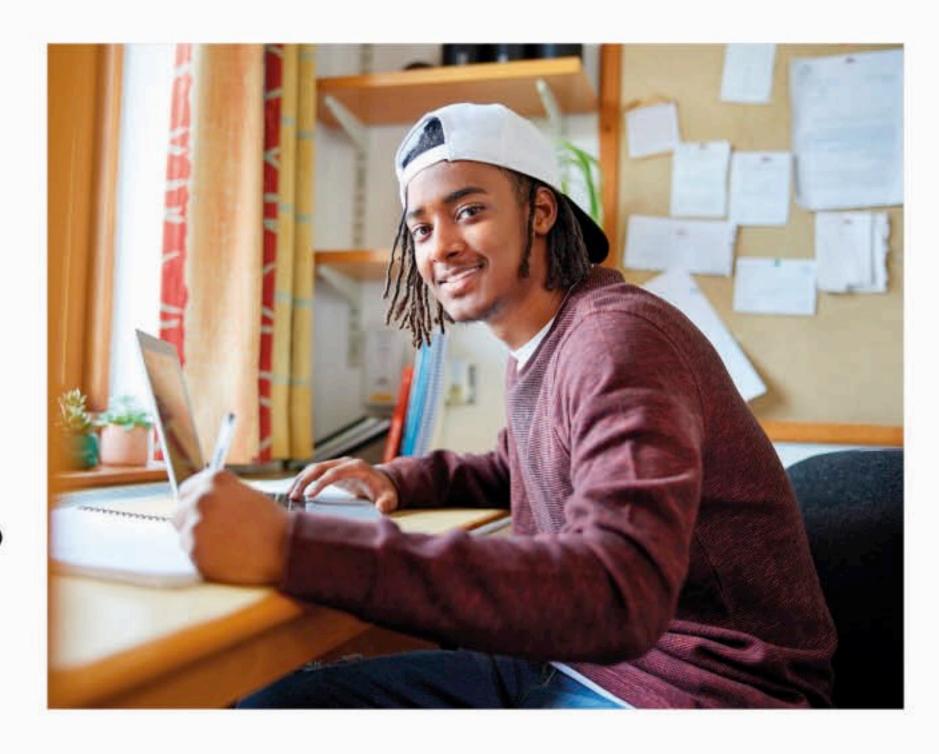
SECCIÓN ESPECIAL // VUELTA AL COLE



Espacio para los libros

Cómo crear un espacio idóneo para hacer los deberes en casa

ANN DOUGLAS





Ann Douglas
es autora de
numerosos libros
sobre crianza,
incluido Happy
Parents, Happy
Kids.

COSTCO

En Costco encontrará una variedad de lámparas y muebles para crear un espacio donde hacer los deberes. ener en casa un espacio donde hacer los deberes puede desempeñar un papel muy importante en el éxito académico de un niño.

Estos espacios reducen las distracciones, mejoran la organización y fomentan que se concentren en aprender. Ponga en práctica estos consejos para encontrar un lugar para la hora de los deberes.

Ubicación

Hay ventajas e inconvenientes en que los niños hagan los deberes en su habitación. Puede ser que sea el único lugar de la casa que sea relativamente tranquilo y sin distracciones, pero por otro lado, puede que les resulte difícil relajarse y dormirse en el mismo lugar donde han estado haciendo los deberes.

"El cerebro humano es estupendo creando asociaciones entre lugares concretos y tareas específicas", afirma Kimiko Shibata, profesor en Kitchener, Ontario.

"A veces hay que encontrar el equilibrio entre lo que funciona mejor para un niño en particular en términos de ubicación para hacer los deberes, y lo que funciona bien para el resto de la familia", añade Vanessa Laponte, educadora, madre y socia de Costco afincada en Surrey, Columbia Británica. Elegir un espacio compartido para hacer las tareas puede ser la mejor opción para algunas familias.

Minimizar las distracciones

"Algunos niños trabajan mejor con música instrumental tranquila, auriculares con cancelación de ruido o sonidos naturales", afirma Shibata. "Otros quizá prefieran el silencio absoluto".

En lo que respecta a los smartphones y otras distracciones digitales, los expertos coinciden: hay que quitarlos de en medio.

Herramientas esenciales

Un espacio donde hacer los deberes debería tener las herramientas y suministros necesarios para hacer las tareas. Shibata recomienda hacerse con un alijo de material escolar: lápices, un sacapuntas, papel, goma, tijeras, pegamento, subrayadores y ceras. Tener un acceso fácil a estos artículos esenciales anima a los niños a ponerse a hacer los deberes inmediatamente.

Hora de los deberes

Los seres humanos son criaturas de costumbres, y los padres pueden utilizar esto en su beneficio, según el profesor Kimiko Shibata. "Los adultos suelen tener menos problemas para conseguir que sus hijos hagan los deberes cuando son parte de una rutina preestablecida que se repite de forma consistente", indica Shibata.

"Incluso si los deberes son algo
tan sencillo como leer un libro
10 minutos antes de acostarse,
es una rutina que merece la
pena implantar".—AD



TODOS LOS NEUMÁTICOS MICHELIN SON COMPATIBLES CON LOS VEHÍCULOS ELÉCTRICOS O HÍBRIDOS



Toda nuestra gama está adaptada para afrontar las demandas que plantean los vehículos eléctricos, como el confort acústico, la resistencia a la rodadura y la capacidad de carga. ¡Tu vehículo eléctrico necesita neumáticos MICHELIN!



SEGURIDAD DISEÑADA PARA DURAR EN TODAS LAS ESTACIONES





MICHELIN CROSSCLIMATE 3

Conduce con seguridad y confianza durante más tiempo⁽¹⁾, haga el tiempo que haga, con el neumático All Season MICHELIN CrossClimate ³, diseñado para ofrecer una excelente seguridad y eficiencia.



Islas al sol

Las islas del Caribe ofrecen una belleza increíble y una variedad sorprendente

SUSAN CAMPBELL





Susan Campbell es una galardonada escritora y periodista de viajes de Canadá especializada en destinos tropicales. Toda la cadena del Caribe está en su lista de próximos destinos.

as islas del Caribe ofrecen tanta variedad que podrá disfrutar de particularidades únicas en cada destino, y cualquiera de ellas puede permitirle vivir una aventura inolvidable. A continuación le dejamos algunas recomendaciones para Aruba, Puerto Rico y Jamaica.

Aruba

Famosa por sus playas de postal de arena blanca, sus tranquilas aguas turquesas y su buen tiempo todo el año, Aruba cumple todos los requisitos para unas vacaciones tropicales perfectas. Las regiones turísticas de Eagle Beach y Palm Beach son fáciles de recorrer sin coche, porque los taxis no son demasiado caros y el transporte público es bueno. Su colorida capital, Oranjestad, también es accesible sin coche y se puede explorar a pie.

Sin embargo, si quiere vivir otra cara de Aruba, haga una visita guiada al Arikok National Park. Su desierto cubierto de cactus está bordeado por costas rocosas donde se puede hacer esnórquel en piscinas naturales. Utilice el transporte público o el taxi para descubrir otras regiones menos conocidas. Recorra los manglares de Mangel Halto para un extraordinario

paseo en kayak. Saboree los tesoros culinarios de Savaneta. Zeerover, un muelle de pescadores con marisco fresco, y The Old Man and The Sea, que ofrece cenas románticas a pie de playa, son ambos excelentes. Necesitará un modo de transporte para llegar hasta la increíble galería de arte al aire libre en la ex refinería de San Nicolas. Una vez allí, reserve un paseo guiado con Aruba Mural Tours para conocer cómo el arte transformó esta ciudad fantasma en una atracción cultural conocida en todo el mundo.

Puerto Rico

Explorar los fuertes de San Juan, que están muy bien conservados, y el casco histórico de la ciudad es una obligación, pero también puede disfrutar de una experiencia contemporánea y vanguardista en el nuevo centro comercial multisensorial Distrito T-Mobile. Este emocionante complejo incluye impresionantes opciones de ocio inmersivo de alta tecnología y una oferta de restauración ecléctica; e incluso cuenta con tirolinas urbanas.

Si prefiere las tirolinas en la naturaleza, Hacienda Campo Rico ofrece esta actividad y otras muchas en su finca de 2.000 hectáreas. Para aventuras más sal-

*







De izquierda a derecha: la tranquila costa de Puerto Rico; desayuno jamaicano: "ackee", bacalao y calalú; el desierto del Arikok National Park en Aruba. Abajo: colibrí portacintas (piquirrojo) jamaicano.

vajes, vaya a El Yunque National Forest. Y si le gustan las piñas coladas, celebre el 70 aniversario de la creación de este sabroso cóctel tropical en el hotel Caribe Hilton, donde se inventó en el 1954.

No se vaya sin vivir la experiencia de un paseo en kayak por la noche en una "bahía bio". Solo cinco ecosistemas en el mundo ofrecen el fenómeno de la bioluminiscencia, y tres de ellos están en Puerto Rico. Microorganismos llamados "dinoflagelados" se iluminan como por arte de magia con el movimiento en estas aguas azules.

Jamaica

El lugar de nacimiento de Bob Marley, la música reggae, el café Blue Mountain y algunos de los corredores más rápidos del mundo también cuenta con impresionantes playas y maravillas naturales.

Las cascadas Dunn son una atracción muy popular en Ocho Rios, pero quizá prefiera hacer rafting con bambú por el río Martha Brae, una actividad que le encanta a los locales. El Rastafari Indigenous Village en Montego River Gardens ofrece experiencias interactivas para aprender el color, la cultura y las tradiciones de Jamaica. O quizá prefiera dar de comer a los colibrís en la encantadora Ahhh Ras Natango Gallery and Garden en Camrose. Y para probar productos locales, viva una experiencia culinaria progresiva con Jamaica Food Tours. Es una forma fantástica de probar las especialidades de la isla, como el "Stamp and Go" (bacalao frito), las empanadillas y la famosa carne marinada al estilo "Jerk" de Jamaica en diferentes lugares, todo en una misma tarde.



Otra joya por descubrir

Más allá de las playas doradas y el teleférico, el único que hay en todo el caribe, Puerto Plata, en la República Dominicana, ofrece entretenimientos prehistóricos.

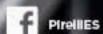
Haga una parada en el Amber Museum para ver los insectos petrificados hace millones de año en una piedra de resina que inspiraron a la película original de Parque Jurásico a grabar aquí (la República Dominicana tiene el ámbar más

claro del mundo). Si le gustan las actividades al aire libre, más del 25 % del país está protegido bajo el sello de parque nacional, reservas y santuarios marinos. Disfrute de las hermosas playas, la flora y la fauna local, y mucho más.—SC



EL NUEVO NEUMÁTICO DE VERANO DE LA FAMILIA CINTURATO SE HA DESARROLLADO CON TECNOLOGÍA DERIVADA DE LA FORMULA 1 Y **COMPUESTOS DE NUEVA** GENERACIÓN PARA HACER DE TUS **DESPLAZAMIENTOS UN TRÁMITE** SEGURO Y EFICIENTE.







EL NUEVO PIRELLI CINTURATO, un neumático de verano destinado a turismos y crossovers o SUVs pequeños está llamado a ser un nuevo referente en materia de seguridad y eficiencia. Esto es posible gracias al trabajo de investigación e innovación de Pirelli, así como al diseño virtual, derivado de la tecnología de la categoría reina del automovilismo, en línea con la estrategia Ecosegura de la marca.

Este nuevo producto llega con importantes mejoras en materia de seguridad, que evidencia muy bien su rendimiento en frenada: en condiciones de seco, las pruebas realizadas por DEKRA lo sitúan como el número 1 en la comparativa con su competencia, mientras que en superficies mojadas quedan acreditadas sus capacidades merced a la calificación "A" en la etiqueta energética en toda su gama de lanzamiento.

La eficiencia queda también demostrada con un incremento del 20% en el kilometraje en comparación con el modelo al que sustituye, y a una reducción de la resistencia a la rodadura, lo que contribuye a un menor consumo de combustible.



LOS SECRETOS DEL NUEVO CINTURATO

El salto adelante del nuevo modelo se debe, ante todo, al uso de compuestos innovadores formulados a partir de materiales patentados por Pirelli, que han permitido a nuevo Cinturato vencer algunos compromisos habituales de la fase de desarrollo, como conciliar el agarre en frenada con el el kilometraje y una baja resistencia a la rodadura. Este equilibrio prestacional se debe, principalmente, a la composición de la banda, que combina un nuevo polímero en forma de estrella con una mezcla especial de resinas. Cabe apuntar también la contribución adicional del sílice de nueva generación, que logra conciliar dos prestaciones normalmente contrapuestas: en curva proporciona agarre y estabilidad, y en línea recta reduce la resistencia a la rodadura.



BREVE HISTORIA DE CINTURATO

Cinturato es la marca más longeva existente en la gama de Pirelli. Nació en los años 50 del siglo pasado como neumático para monoplazas de Formula 1 y coches de rally, y fue el primer modelo con carcasa radial de la compañía. Con el paso de los años, evolucionado Cinturato ha ofreciendo diferentes variantes para usos específicos, manteniendo siempre como prioritarias la seguridad y la eficiencia. Estas cualidades han convertido al Cinturato en el neumático más vendido de Pirelli en todo el mundo, además de una elección habitual de fabricantes automovilísticos Premium, equipando más de 60 modelos y logrando 145 homologaciones en los últimos cinco años.



Una mezcla de cuidadosamente seleccionados y tiernos trocitos en una deliciosa salsa.



VETERINARIOS[†]



Un DENTASTIX al día ayuda a eliminar la placa.

- Reduce la acumulación de sarro hasta en un 80%
- Limpia incluso los dientes de difícil acceso
- Mantiene las Encías Sanas



mantener una sonrisa sana.



†Desarrollado con nuestros veterinarios en el Instituto Científico Waltham



Bolsitas con bocaditos suaves de carne o pescado, acompañados de una fina salsa o gelatina. Ingredientes naturales y adaptados a las necesidades nutricionales de tu gato.



















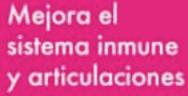






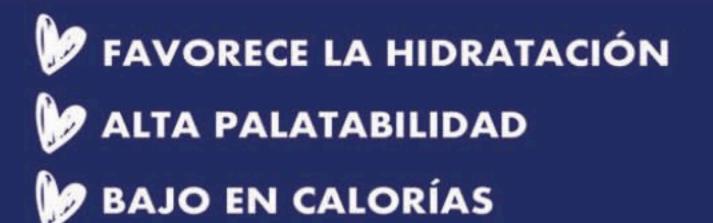
Con Salmón



















Viñedos de siempre

Francia e Italia son símbolos de rica historia, una cultura vibrante y vinos sublimes.

ERIN GIFFORD





Erin Gifford es escritora de viajes y francófila. En mayo, viajó a la Provenza para vivir una aventura en bicicleta.

rancia e Italia son dos de los mejores destinos vinícolas del mundo, conocidos por sus impresionantes paisajes, su historia profundamente arraigada y sus increíbles vinos. Desde los señoriales châteaux de Francia hasta las históricas fincas de Italia, cada región ofrece una forma distinta de experimentar la cultura del vino. Aquí va un vistazo.

Italia

La cultura del vino en Italia se remonta a miles de años. En Toscana, los ondulantes viñedos en torno a Florencia producen vinos de fama mundial de uva sangiovese, como el Chianti Classico y el Brunello di Montalcino. En Florencia, suba los 414 escalones del campanario de Giotto para disfrutar de las vistas panorámicas antes de adentrarse en la campiña toscana. Algunas bodegas, como Castiglion del Bosco, a solo 109 kilómetros al sur, ofrecen catas maridadas con quesos locales. Otras le dejarán participar en la vendimia.

A unos 56 kilómetros al este de Milán, la región vinícola de Lombardía cuenta con algunos de los vinos más antiguos y presti-

giosos de Italia. Pruebe los tintos de Valtellina, elaborados con uva nebbiolo, conocida por su complejo perfil aromático. Esta región cuenta con bodegas boutique ubicadas frente al impresionante telón de fondo del archiconocido lago de Como y las colinas de los Alpes.

Para vivir una experiencia especial, valore hacer una visita guiada y cata en Calvisius Caviar en Calvisano, la sede mundial de este productor sostenible.

Descubra la explotación acuícola y el acuario y aprenda sobre el proceso de producción. Los amantes de la gastronomía apreciarán la oferta culinaria de Lombardía, que incluye 340 restaurantes con estrella Michelin.

A medio camino entre Milán y Venecia, la región de Valpolicella es una visita obligada para los amantes del vino. Es conocida por sus ricos tintos, entre ellos, el Amarone, el Ripasso y el Recioto. Cerca de allí, el lago de Garda ofrece un desvío panorámico. Dé un paseo guiado en barco por las cristalinas aguas o descubra el pintoresco pueblo turístico de Sirmione, donde se encuentran el Castello Scaligero, del siglo XIV, y las Cuevas de Catulo, donde las ruinas romanas son el escenario de impresionantes vistas del lago.





De izquierda a derecha: El pueblo de Serralunga d'Alba y sus viñedos, en la región de Langhe, en Piamonte (Italia); viñedos de Borgoña, en el este de Francia.

Francia

Francia es un destino mágico, con emblemáticas regiones vinícolas y castillos históricos, además de un maratón con paradas para hacer catas de vinos a lo largo de la ruta. Burdeos es conocido por sus maravillosos tintos. Un pintoresco viaje en tren de 2,5 horas desde París le lleva directamente a esta meca del vino. Una visita obligada en Burdeos es La Cité du Vin, un museo inmersivo del vino donde los visitantes pueden adentrarse en la historia del vino, participar en talleres de cata y disfrutar de unas vistas panorámicas desde el restaurante. Justo al este de Burdeos, Saint-Émilion es un bonito pueblo medieval con fincas vinícolas legendarias como Château Ausone y Château Cheval Blanc. Pasee por las calles adoquinadas con boutiques y capillas históricas, como la Capilla de la Trinidad, una iglesia

del siglo XIII con frescos estupendamente conservados.

Le sugiero hacer un crucero por los ríos Garona, Dordoña y Gironda; es una experiencia excepcional. Estos cruceros tienen fácil acceso a pintorescos viñedos y catas desde la comodidad de un hotel flotante. Deténgase para recorrer los pueblos, visitar los mercados de productos locales y disfrute de paseos en bici por el campo pintoresco.

En un viaje a Francia no puede faltar una visita a Champagne, a unos 128 kilómetros al este de París. Solo los vinos espumosos de esta región pueden llamarse champán. En Épernay, descubra las famosas casas de Moët & Chandon y Veuve Clicquot para visitar sus bodegas, catas exclusivas y echarle un ojo a la icónica etiqueta amarilla. Vaya a Hautvillers, hogar de Dom Pérignon, el monje al que se atribuye el perfeccionamiento de la producción de champán. Una visita de medio día le dará una idea de la historia y el patrimonio de la marca. Termine en Reims, donde la impresionante arquitectura gótica de la Catedral de Reims y sus vidrieras, incluida una que celebra la historia de la elaboración del champán, le dejarán sin palabras.

Dulces sorbos

También en Canadá hay muchísimos vinos excelentes por descubrir. Tiene mucho renombre su vino de hielo. La península del Niágara, en Ontario, es la región de vino de hielo más destacada de Canadá, pero Natalie MacLean, residente en Ottawa y podcaster de vinos, también recomienda las menos conocidas Henry of Pelham y

Pelee Island Winery en Ontario y Quails' Gate y Summerhill Pyramid Winery en Columbia Británica. MacLean recomienda servir el vino de hielo a unos 10 °C y

tomarlo con dulces.-EG

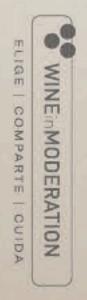


MATARROMERA















LLÉVATELO. REPONTE. DISFRUTA DEL FINAL.



PAUSE IS POWER

La vitamina B6 contribuye a la función psicológica normal y a disminuir el cansancio y la fatiga.

Las soluciones electrolíticas a base de hidratos de carbono mejoran la absorción de agua durante el ejercicio físico. Consumir como parte de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.



Disfruta del otoño

