

Buyers Pick ★ Costco y la sostenibilidad ★ Quick & Easy

# COSTCO Connection

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

## Vuelta al cole

¡Prepare a los más pequeños con nuestras sugerencias para esta temporada! **22**

Consejos

Apoyo escolar

El ordenador perfecto para la vuelta al cole

SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2019



**ADEMÁS...**

Entrevista a Noel

Trucos de limpieza

El desayuno reinventado

# ABRA LAS PUERTAS DE SU CASA a una LIMPIEZA SUPERIOR

con las toallitas Kirkland Signature Premium Wipes



## ¿LO SABÍA?

**NO todas las toallitas fueron creadas iguales.**  
Las toallitas Kirkland Signature Wipes son las toallitas de mayor calidad, de mejor relación calidad-precio y las más modernas del mercado de hoy.

con patrones de lunas y estrellas para obtener una mejor limpieza

**TAMAÑO EXTRAGRANDE** PARA TODO TIPO DE SUCIEDAD

**EXTRA GENTILE FORMULA** TO CLEAN & SOFTEN

**ULTRA**

- BLANDAS
- FUERTES
- SUAVES

**TOALLITAS FACIALES DIARIAS**

**ULTRA SUAVES**

**FÓRMULA SIN PARABENO**

Se pueden usar en la zona de alrededor de los ojos

**2 PAQUETES DE VIAJE DE 15 UNIDADES EN CADA CAJA**

**TOALLITAS DESECHABLES**

Hechas con **eco flush** tecnología

Hechas con el 100% de materiales a base de plantas

**SIN** aglutinantes químicos

SE PUEDEN TIRAR POR EL INODORO de acuerdo con las instrucciones del paquete

SEGURAS PARA ALCANTARILLAS Y SISTEMAS SEPTICOS BIEN MANTENIDOS

**TOALLITAS MULTISUPERFICIE**

**PODER DE LIMPIEZA EXTRA**

TOALLITAS DE UN 43% MÁS DE TAMAÑO\*

usa menos toallitas para limpiar más

**81% MENOS PLÁSTICO\*\***

**FÁCIL DE:**

- ALMACENAR
- LLEVAR
- ADMINISTRAR

**TENCEL®**

Las toallitas de bebé, las toallitas faciales y las toallitas desinfectantes están hechas con Tencel®, una fibra ultrasuave y lisa derivada al 100% de materiales a base de plantas usando un proceso de fabricación que reutiliza y recaptura recursos, como el agua de una manera efectiva.

Usos de **EMBALAJE BLANDO** de las toallitas Kirkland Signature

**MENOS**

- EMBALAJE
- ENERGÍA
- GAS DE EFECTO INVERNADERO



## ★ 22 Vuelta al cole

De mano de nuestros empleados de Costco, presentamos, con unos modelos únicos, nuestras sugerencias para la vuelta al cole.

## Carta de la editora

A medida que se acercan los últimos días del verano nuestra energía se va recuperando y nuestros pensamientos se dirigen hacia el nuevo año escolar, a establecer metas y objetivos y a encontrar maneras de hacer las tareas del día a día de una forma más rápida y eficiente.

En este número encontrará artículos sobre cómo ayudar a su hijo a realizar las tareas con éxito, ideas de organización, suministro escolar, orden de armarios y seleccionar un equipo y entorno correcto para su estudiante. Para ahorrar tiempo tenemos unos consejos sobre limpieza, lavandería, nuevas ideas para desayunos y comidas que podrá elaborar de forma rápida y fácil para permitirle pasar más tiempo con su familia y amigos.



**Barb Espíritu,**  
Directora de Compras

### CONTENIDOS

<b>4</b> <b>Notas de dirección.</b>	<b>28</b> <b>Noel Alimentaria.</b> En esta ocasión conoceremos a uno de los mejores proveedores de embutidos. Por Cristina Blázquez	<b>51</b> <b>Consejos para el frío.</b> Por Valentina Sota.
<b>6</b> <b>La elección del comprador.</b> Tiras blanqueadoras Smile Science, lavasecadora Whirlpool, Silla 3D Insight, el libro <i>El mejor amigo de una chica</i> y Lego programación.	<b>32</b> <b>Sostenibilidad y Ecología.</b> Cómo Costco y sus proveedores trabajan para implementar soluciones contra el cambio climático.	<b>52</b> <b>Cuidados en la salud visual de los niños.</b> Por Valentina Sota.
<b>10</b> <b>Organícese para la vuelta al cole.</b> Por Cristina Blázquez	<b>39</b> <b>¡Gracias!</b> Los Osos Solidarios, acción junto con United Way y Save the Children fue todo un éxito. Por Marta Fernández de Soto	<b>53</b> <b>Lentes de contacto.</b> Por Valentina Sota.
<b>13</b> <b>Apoyo escolar.</b> Por Cristina Blázquez	<b>40</b> <b>Los mejores consejos para lavar la ropa.</b> Por Barb Espíritu	<b>56</b> <b>Grab &amp; Go.</b> Sugerencias de productos listos para llevar y consumir.
<b>19</b> <b>El ordenador perfecto para la vuelta al cole.</b> Déjenos darle unos tips a la hora de elegir el ordenador para el nuevo año escolar. Por Liliana Gutiérrez	<b>42</b> <b>Productos (que no son detergentes) pero que limpian.</b> Por Barb Espíritu	<b>59</b> <b>Farm to Table.</b>
<b>22</b> <b>Cover Story.</b> Equipe a sus hijos con el mejor calzado y protección contra el mal tiempo.	<b>45</b> <b>Sustitutivos de comida veganos.</b> Por Valentina Sota	<b>61</b> <b>Pasta Alfredo con Salsa de Aguacate.</b>
<b>24</b> <b>Vestirse en Otoño.</b> Las últimas tendencias para vestir con temperaturas variables. Por Susana del Castillo	<b>47</b> <b>¡Sonría!</b> Por Stephanie Sloane	<b>64</b> <b>El asado del fin de semana.</b> Por Rubén García
		<b>65</b> <b>La cerveza artesanal o craft, más que una moda pasajera.</b> Por Sergio Ahedo
		<b>66</b> <b>Desayunos reinventados.</b>
		<b>70</b> <b>Quick &amp; Easy.</b>

## EVENTOS ESPECIALES DE TIENDA

\*Costco Sevilla no abre los domingos

Evento albóndigas Quicook  
- Ambas tiendas: Del 2 al 8 de septiembre.



Evento cervezas La Sagra  
- Sólo Getafe: Del 5 al 8 de septiembre.



Evento especial Oktoberfest  
- Sevilla: Del 2 al 5 de octubre.  
- Madrid: Del 3 al 6 de octubre.  
Cervezas de Stevens Point y la KS Craft.



Evento especial de marisco  
- Sevilla: Del 26 al 28 de septiembre y del 10 al 12 de octubre.  
- Madrid: Del 27 al 29 de septiembre y del 11 al 13 de octubre.



\*vs. tamaño regular 7 x 8 cm  
\*\*vs. botes con un número regular

Tencel® es una marca registrada de Lenzing A.G. Obtenga más información de Tencel® en [tencel.lenzing.com](http://tencel.lenzing.com)



**Costco**  
Connection®



**Diane Tucci**  
Directora General de Costco España

Síguenos en



**EDITORIA:**  
Barb Espiritu

**COORDINADOR EDITORIAL:**  
Susana del Castillo y Francisco Javier Ceballos

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

**EDITORIA CANADÁ:**  
Hana Medina

**EDITOR REINO UNIDO:**  
Will Filfield

**CONTRIBUCIONES:**  
Diane Tucci, Barb Espiritu, Susana del Castillo, Liliana Gutiérrez, Alexandra Solórzano, Marta Fernández de Soto, Diego González, Rubén García, Valentina Sota, Cristina Blázquez, Daniel Ferre, Dominique Matalón, Sergio Ahedo, Stephanie Sloane, Oriana Baumier, Belén Alguacil, Tamara Vázquez

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:**  
Francisco Javier Ceballos

## Querido socio,

**S**eptiembre es mi mes favorito del año, representa comienzos: empieza el nuevo año escolar, la vuelta después de las vacaciones y es el momento perfecto para fijarnos objetivos.

Para Costco España este septiembre es muy especial: nos trae la obra de nuestra nueva tienda en las Rozas y estamos realmente emocionados e ilusionados con este ambicioso proyecto. Nuestros equipos de operaciones, compras y construcción están ya trabajando con muchísima dedicación para hacer este proyecto realidad.

Nuestro objetivo de abrir más tiendas en España no ha cambiado, ya que sabemos que una nueva apertura siempre representa más empleo, mayor negocio a nuestros proveedores y nos da la oportunidad de poder traer productos diferentes y emocionantes a más zonas de España.

En estos momentos tan ilusionantes para nosotros queremos daros muchas ideas de cómo dar la bienvenida al mes de septiembre en nuestra ajetreada vida de hoy en día.

¡Feliz lectura!



# Smile Science. Tiras blanqueadoras

Las tiras blanqueadoras de dientes sin peróxido de Smile Science son la forma más novedosa e innovadora de blanquear sus dientes de manera segura en la comodidad de su hogar. Estas nuevas tiras blanqueadoras se han desarrollado con una formulación de gel elástica única que mejora en gran medida la resistencia a la saliva, ya que esta generalmente disminuye la capacidad de blanqueamiento de los geles y además permite que las tiras ofrezcan un tiempo de blanqueo suficiente para obtener mejores resultados.

La innovadora formulación libre de peróxido contenida en nuestras tiras de blanqueamiento dental elimina los efectos secundarios conocidos de las tiras de blanqueamiento tradicionales a base de peróxido, por lo que no hay sensibilidad, irritación ni efectos secundarios durante y después del uso.

Estas tiras blanqueadoras de nueva generación están diseñadas para ser más suaves y cómodas de usar. La mejor adherencia a los dientes brinda mejores resultados de blanqueamiento, y el uso continuo, según las instrucciones, dará como resultado dientes más blancos y de aspecto más brillante. – Valentina Sota.

## Lavasecadora Fresh Care Whirlpool. Lava y seca, todo en uno.

Diseñada para sacar el máximo partido ocupando el mínimo espacio, la lavasecadora FreshCare FWDD1071681WS EU "todo en uno" de Whirlpool es el electrodoméstico perfecto para cualquier hogar. Cuenta con una gran capacidad de 10 kg para lavar, de 7 kg para secar y centrifugado de 1600 rpm. Además tiene una clasificación energética extraordinaria (A -10%) que ayuda a reducir notablemente el gasto energético.

Con la tecnología 6th Sense obtendrá un lavado y secado muy eficiente. Los sensores electrónicos gestionarán el uso más eficiente de los recursos, ya que según el peso de su colada, usará solamente la energía y el agua necesarias para realizar el ciclo con los mejores resultados.

Saque su colada cuando quiera. Con la función Fresh Care mantendrá su ropa fresca en el interior de la lavasecadora hasta 6 horas después de terminar el ciclo sin arrugas y con unos resultados extraordinarios en el cuidado de los tejidos y colores de sus prendas. – Alexandra Solórzano,



## Silla 3D Insight para gaming DPS

La silla 3D Insight para gaming DPS™ de True Innovations® es la mejor y más reciente versión de los asientos de alto rendimiento para juegos. Con sus numerosas funciones de ajuste ergonómico puede asegurarse horas de juego de alta intensidad y alto nivel y al mismo tiempo sentirse cómodo mientras lo hace. La exclusiva zona lumbar "Insight 3D" reacciona y se mueve con usted mientras reacciona al juego que tiene delante ya que cuenta con movimiento multidireccional. Esperamos que sus rivales de juego experimenten la derrota una y otra vez. – Liliana Gutiérrez.



## El mejor amigo de una chica. David Lagercrantz y el final de la serie Millennium

Escribir una novela es una hazaña difícil, incluso para los autores establecidos. Ahora imagine tomar las riendas de las creaciones de otra persona, que ya son éxitos globales.

Ese fue el desafío otorgado al periodista y autor sueco David Lagercrantz cuando fue designado para continuar la serie Millennium de Stieg Larsson (*Los hombres que no amaban a las mujeres*, *La chica que soñaba con una cerilla y un bidón de gasolina* y *La reina en el palacio de las corrientes de aire*) después de que Larsson falleció. La serie de novelas policiales presenta a la hacker Lisbeth Salander y al periodista Mikael Blomkvist. La serie continúa, y concluye, con la elección del comprador de libros de este mes, *La chica que vivió dos veces*.

Antes de asumir el reto de Millennium, Lagercrantz ya tenía varios libros, incluida una biografía del futbolista Zlatan Ibrahimovic y su primera novela, *El Enigma Turing*, basada en el matemático Alan Turing y el misterio que rodea su muerte.

"Creo que el editor vio mi pasión por los libros que escribí", dice Lagercrantz a The Connection. "Y siempre he sido apasionado y verdaderamente fascinado por los extraños que siguieron su propio camino. Extraños como Lisbeth Salander, por supuesto. Todos nos dimos cuenta desde el principio de que Millennium era un éxito de taquilla que cambiaría para siempre el género criminal" Entonces, ¿cómo abordó Lagercrantz la tarea de retomarlo donde lo dejó Larsson? "Al principio, estaba totalmente motivado por el miedo", admite desde su apartamento en Estocolmo. "Pero eso realmente me hizo rendir al máximo. Tuve que leer los libros una y otra vez para revelar el secreto de la escritura auténtica de los personajes de Stieg y sumergirme en el mundo ficticio del universo del Millennium". Al mismo tiempo, era importante para Lagercrantz descubrir cómo desarrollar aún más los personajes y actualizarlos. "Después de un tiempo, aunque los personajes no eran míos, comencé a sentir que lo eran". dice. "Empecé a sentirlos en mis venas". Lagercrantz ahora ha escrito tres novelas para la serie Millennium: *Lo que no te mata te hace más fuerte*, *El hombre que perseguía su sombra y ahora*, *La chica que vivió dos veces*.

Durante todo el tiempo, dice, ha sentido a Lisbeth encima de él. *Me sentí mucho más libre con el último libro, pero el miedo a fallar nunca desaparece*, agrega. *Lisbeth, por supuesto, ha sido el mayor desafío: luché por hacerle justicia. Tuve pesadillas con ella viniendo detrás de mí diciendo: "David, soy mejor que esto"*.

Lagercrantz describe a *La chica que vivió dos veces* como "el gran final". Se trata de la última batalla entre Lisbeth y su hermana gemela, Camilla. En el libro, Lagercrantz representa a todos los niveles de la sociedad, desde los mendigos en las calles hasta las personas en la cima.

"He soñado con escribir algo como esto desde que leí *La hoguera de las vanidades* de Tom Wolfe", dice. "Pero esta aventura ha terminado para mí ahora. Un viaje fantástico ha llegado a su fin. Es hora de nuevos desafíos".

– por Annie Makoff - Periodista independiente para The Costco Connection.



© 2019 FOTOGRAF ANNA-LENA AHLSTRÖM



## Disfraces Teetot

¡Prepare a sus hijos para Halloween con nuestra selección de disfraces Teetot!

Una gran variedad de disfraces de alta calidad, desde ninja, bombero, policía, SWAT, princesas... ¡Disfrace a sus hijos con su personaje favorito!

Disfraces disponibles para edades comprendidas entre 3 y 7 años. – Adriana Putorti





SIMPLEMENTE  
ESENCIAL

CRISTAL ORIGINAL.  
SIMPLEMENTE FUNCIONA.  
DESDE 1950.



**BIC** Te da más... ¡siempre!

## Vuelta al cole de la mano de BIC

La vuelta al cole es sinónimo de muchos preparativos y de compras, sobre todo, para adquirir nuevo material escolar. Con BIC® Kids, los niños y niñas podrán arrancar el nuevo curso con todo lo imprescindible.

BIC, líder mundial en productos de papelería, ofrece una amplísima gama de productos que, siempre desde el principio de la más alta calidad a precios asequibles, cubren todos los rangos, necesidades y edades.

Para la vuelta al cole, desde BIC ofrecen herramientas diseñadas específicamente para la seguridad y la comodidad de los niños. Y, además, incorporan características como la facilidad extraordinaria de lavado y su gran resistencia, que consiguen que los productos BIC® Kids también sean los preferidos por los padres.

### El compromiso de BIC con la educación de los niños y niñas

El compromiso de BIC con la enseñanza de los niños y niñas va mucho más allá de brindarles artículos de escritura o dibujo. La marca quiere ayudarles a que desarrollen sus mentes al máximo de una forma integradora y de calidad, tanto aquí, en España, como a nivel mundial.

Desde los años 50, BIC ha estado presente en la educación de los niños y niñas cuando han aprendido a escribir, cuando han hecho sus primeros exámenes de matemáticas, de ciencias sociales o de lengua; o incluso cuando han pasado de Primaria a Secundaria.

Además, en 2016 la compañía creó la Fundación BIC para la Educación, la cual tiene como uno de sus proyectos principales mejorar las condiciones de aprendizaje de 250 millones de niños y niñas en todo el mundo hasta 2025. Para conseguirlo, la Fundación BIC centra sus esfuerzos en tres ámbitos principales: la lucha contra la deserción escolar, la mejora del acceso a la educación de las niñas y las mujeres, y el apoyo a proyectos de sensibilización y educación medioambiental.



## ELECCIÓN DEL COMPRADOR

### ¿Le gustaría que sus hijos aprendieran a programar jugando?



Adriana Putorti,  
Compradora

Con LEGO® mostrarán su lado más creativo gracias a los modelos que podrán construir, programar y controlar a través de la app en la que tendrán la posibilidad de cambiar las distintas funciones de forma divertida.

Imagínese lo bien que se lo pasarán los más pequeños de la casa trabajando en el proyecto de dar vida a su propio robot parlante. Podrán controlar más de 60 funciones como conducir a través de un circuito de obstáculos, contar chistes, bailar, cantar... y todo esto lo podrán controlar mediante la app gratuita descargable para ordenadores, tabletas o smartphones y que se conecta a las creaciones.

Cada modelo cuenta con distintas funciones que tendrá que superar sus propios objetivos.

La creatividad no tiene límites. Disponible en Costco desde mediados de septiembre.  
— Adriana Putorti.





# Organícese para la vuelta al cole

No importa que sus hijos estén en infantil o secundaria, la vuelta al cole siempre es dura. Por eso le dejamos unos trucos para que se prepare y organice para todo el año ya que sabemos que después de unos días de vacaciones y de relax es necesario poner orden y rutina en nuestras vidas.

por CRISTINA BLÁZQUEZ



★ Cristina Blázquez, Social Media

**01** Tenga un espacio para hacer los deberes. Alejados de la televisión y otros aparatos electrónicos debe tener material escolar, folios, bolis, lápices de colores, buena luz y una superficie lo suficientemente grande como para poder tener los libros abiertos y cuadernos a la vez. También es importante tener enchufe para el momento que necesite el uso del ordenador. Una pared para poder tener un corcho y así poner un calendario para poder organizar los deberes y poder llevar control sobre las entregas.

**02** Busque un rincón para poder ordenar las mochilas. Tenga un punto definido en la entrada de casa para tenerla ordenada. Tendrá que vaciarla en el momento que su hijo vuelva del colegio y prepararla en el momento que los deberes estén terminados. Siguiendo este consejo, las mañanas serán más calmadas ya que no habrá momentos de pánico antes de salir de casa.



© LUCKY BUSINESS/123RF

**03** Enseñe a su hijo cómo usar una agenda escolar. Le ayudará a poder hacer seguimiento de las tareas, entregas, actividades extraescolares y otro tipo de compromisos. De esta forma, le guiará a organizarse por su propia cuenta.



© BELCHONOG/123RF

**04** Ordene el material escolar en una zona. Use bandejas de colores para poder aprovechar de la mejor forma y tener la máxima organización posible de su espacio.



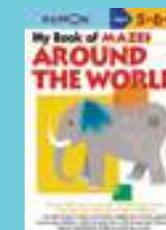
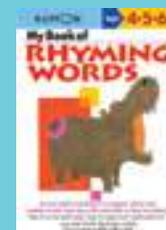
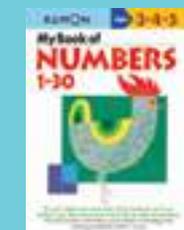
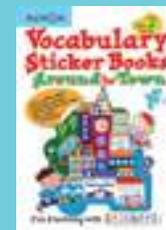
© KATARZYNA BIALASIEWICZ PHOTOGRAPHEE EU/123RF

## KUMON PUBLISHING

Somos una editorial innovadora de cuadernos de trabajo y otros productos educativos diseñados para enseñar a los niños habilidades matemáticas, verbales y de aprendizaje temprano. Nuestro objetivo es fomentar un amor por el aprendizaje en niños de todo el mundo.

Nuestros libros y técnicas de aprendizaje:

- Enseñan habilidades y conceptos básicos
- Facilitan el aprendizaje sin frustración
- Fomentan buenos hábitos de estudio y concentración
- Motivan a los niños a aprender por su cuenta



**05** Use una carpeta. Para guardar los papeles importantes del colegio, notas, permisos, chequeos médicos, teléfonos de contacto y lo que se le ocurra.



**06** Establezca horarios para los deberes.

**07** Compre material escolar buscando el mejor precio y calidad. Folios, bolis, lápices y mochilas. Encontrará el mejor material escolar en esta época del año, sobre todo en Costco.



**08** Busque snacks saludables y guárdelos en un espacio de la despensa. Así le será fácil preparar la merienda. Consulte la página 56 para obtener algunas ideas.



**09** Ordene los armarios: inevitablemente sus hijos crecerán durante el verano y hay veces que a la vuelta del verano se ha cambiado hasta 2-3 tallas. Encuentre una hora para revisar los armarios y seleccionar y retirar las prendas que no sean aptas. De esa forma podrá hacer una lista de reemplazar y otra de donar.

**Post-it**

**Scotch**

**CREA**  
la profesión  
**DE TUS SUEÑOS**  
& GANA MUCHOS MÁS PREMIOS

WWW.3M.COM/CRAFTYOURDREAMJOB

3M

**M<sup>®</sup> MIQUELRIUS**

**EMOCIONES**

notebook

THE ORIGINAL

¡CADA COLOR, UNA EMOCIÓN!



# Apoyo escolar

por CRISTINA BLÁZQUEZ

© ANTON UNGURYANU / 123RF

## ¿Cuándo llamar a un profesor particular?

Por Lisa Rabasca Roepe

Es un mito que solo los alumnos que tienen dificultades en el colegio son los que necesitan profesor particular. A la mayoría de los alumnos les beneficiaría trabajar con la ayuda de un profesor particular con el fin de mejorar la organización, los tiempos y haciéndoles pequeños exámenes sobre lo estudiado. 6 señales para saber cuándo se necesita la ayuda de un experto:

Las notas han bajado de una forma considerable. Su hijo suele sacar sobresalientes y pasa de repente a suficientes de forma continuada.

Evita el momento de hacer los deberes. Su hijo está reacio a hacer los deberes o no quiere ni hablar de ellos. Su percepción no coincide con la realidad. A su hijo le sorprende sacar un mal resultado en las notas.

Tarda en hacer los deberes más de lo normal. Su hijo de repente tarda horas en realizar una tarea y usted piensa que debería tardar menos.

Sus cuadernos y mochila son un desastre. Tiene papeles amontonados y en general es desordenado: falla en las entregas de trabajos.

Los deberes se convierten en fuente de estrés familiar. Cuando los padres ven que a sus hijos les cuesta llegar a sus objetivos es el momento de actuar, pero es importante que no les hagamos los deberes: debemos facilitarles la forma para que ellos los hagan por sus propios medios.

Una hora al día de deberes es la media que necesita un alumno en periodo escolar según un estudio de la Universidad de Oviedo tras analizar 7.725 encuestas realizadas a escolares de entre 13-14 años. En el estudio se descubrió que en el 93% de los casos los deberes eran una causa de estrés de los hogares.

Nada de esto sorprende, considerando que los estudiantes se enfrentan a una difícil paradoja: las herramientas que utilizan para realizar sus deberes –tablets y ordenadores– también suponen la mayor fuente de distracción para ellos. “Nos distraemos fácilmente con la tecnología y nuestros móviles”, nos comenta Ángela Grace, psicóloga. “Cuando un joven llega a secundaria sus hábitos de estudio ya están establecidos, por tanto, es mejor establecer una buena rutina de deberes desde el primer año de colegio”

Aquí les dejamos cinco consejos para ayudar a administrar la tarea de la forma más efectiva posible.

### Desconecte de la tecnología

Apague los teléfonos y otros dispositivos para permitir que el alumno se concentre en periodos más cortos y no alargue los momentos delante de los libros con continuas distracciones de redes sociales, email o mensajes de texto.

### Establezca pautas

Fije un tiempo y un lugar para hacer los deberes. Algunos estudiantes necesitan un descanso de 30 minutos mientras otros prefieren hacerlos de un tirón. Enséñeles a establecer rutinas y a desarrollar hábitos. Recomendamos poner horarios para el

estudio, los deportes y los amigos y así conseguir que tengan un hábito para hacer los deberes a la misma hora todos los días.

### Cree un ambiente agradable

Ayude a su hijo a crear un espacio de estudio para hacer los deberes y asegúrese de que usted y su hijo respetan el uso de ese espacio. Deberá tener una mesa con buena luz y decorada según sus gustos para hacer de ese espacio un lugar agradable y acogedor.

### Tiempos

Establezca un límite de tiempo en cada tarea con el fin de ayudar a los estudiantes a ser más eficientes y cronometre. El tiempo de cada tarea tiene que ser específico y los objetivos alcanzables. Recomendamos que se asignen tareas en franjas de 20 en 20 minutos.

### Planifique

Cuando una tarea tiene fecha límite en un mes, la mayoría de los estudiantes lo ven como una fecha tan alejada que terminan dejándolo para el último momento. Estos estudiantes necesitan ayuda desglosando los deberes en tareas más pequeñas. La causa de esto es que el cerebro no está completamente desarrollado hasta los 25 años, por tanto ser capaz de planificar las cosas es la última de las capacidades que el cerebro tarda en desarrollar.

Dividir las tareas con plazos, elegir la materia a tratar en cada parte y escribir una guía para orientar el contenido hasta que finalicen el trabajo ayudará a llegar a los objetivos hasta que se convierta en una rutina. ■





### ¡Ilumine su espacio de estudio!

Está demostrado que los estudiantes rinden más con la luz natural. Y ahora puede trasladarla dentro de casa con la Lámpara de escritorio LED con pantalla digital de OttLite. Además, con esta lámpara plegable cuya intensidad de luz puede ajustarse, podrá disfrutar de un puerto USB para cargar rápidamente teléfonos y tabletas. También dispone de una pantalla con reloj y alarma para seguir su horario como siempre.

¡Estudiar con mejor luz es posible!

Smartphone no incluido

**CARIOCA** <sup>®</sup> **MADE IN ITALY**

**SUPERLAVABLE** **PUNTA BLOQUEADA**

### Ordena tu espacio



**PILOT**

**BACK TO SCHOOL**

1 Escribe  
2 Borra  
3 Repite

**friction**  
**SUPER GRIP + G**  
**V ball**



### Consumibles Originales HP Diseñados para proteger tu equipo



ASUS

# ASUS VivoBook 15

Ve más, carga menos



Windows Hello: la contraseña es usted



EL MÁS PORTÁTIL DE LOS PORTÁTILES



**ULTRA LIGERO**  
Sólo 1 kg para poder llevarlo donde quieras

**HASTA 24H DE AUTONOMÍA**  
No necesitarás estar enchufado en todo el día

**CONECTIVIDAD UNIVERSAL THUNDERBOLT™**  
100% conectable con cualquier marca con USB Tipo C compatible con Thunderbolt™ 3

**RESISTENCIA DEMOSTRADA**  
Estandar militar MIL-STD810G

**MEMORIA DUAL SLOT AMPLIABLE**  
Hasta 16GB RAM y hasta 1TB SSD



TECH CONNECTION

# El ordenador perfecto para la vuelta al cole

Hoy en día es difícil no depender de la tecnología en un gran porcentaje de nuestras vidas incluso cuando iniciamos nuestros procesos de aprendizaje desde pequeños. Un ordenador es una herramienta clave para desempeñar nuestras actividades escolares o profesionales, así como para acceder al mundo de internet entre muchas otras cosas.



Liliana Gutiérrez, Compradora



por LILIANA GUTIÉRREZ

**H**ay una oferta tan amplia de ordenadores en el mercado que la decisión de cuál comprar puede resultar complicada. Lo primero que hay que considerar es ¿qué uso le quiere dar? es decir, ¿es para un uso regular, profesional, personal, familiar, para jugar? A continuación unos puntos a tomar en cuenta que pueden ayudar a facilitar la decisión:

### En cuanto a tipo de ordenador, los hay de mesa y portátiles

Si está buscando uno de mesa, nuestra recomendación es un All in One ya que es una versión mejorada del ordenador convencional de mesa porque no necesitan torre ni hay cables de por medio. Estos ordenadores están optimizados, con todos los circuitos incorporados en un monitor grande, de ahí el nombre de todo en uno. La mayoría viene con teclado y ratón y muchos están equipados también con una pantalla táctil. Es perfecto para oficinas o para que lo use toda la familia en casa. El mundo de los portátiles es muy amplio. Los hay de alto rendimiento para creadores, profesionales y jugadores, o portátiles ultraligeros para aquellos que necesitan moverse constantemente, 2 en 1 (parte portátil y parte tableta). También existe una gran variedad de portátiles asequibles que ofrecen un valor y rendimiento adecuado para un uso regular.

### Procesador

La unidad central de procesamiento o CPU por sus siglas en inglés (*Central Processing Unit*) es el motor que impulsa el rendimiento del ordenador. Cuando se habla de procesadores, generalmente cuanto más alto el número mejor, pero es cierto que un procesador i3 cumple más que satisfactoriamente las funciones necesarias para un uso escolar. Un i5 es muy buena opción para internet, fotos y vídeos 4K, rapidez y

crear o editar contenidos en resolución full HD. Si busca un ordenador para uso más creativo y profesional o para jugar, definitivamente se recomienda un i7.

### Almacenamiento

Contar con más almacenamiento significa no tener que desechar archivos antiguos para dar lugar a nuevos. Uno básico va desde 64 GB hasta los más avanzados arriba de 1TB. Una cantidad de almacenamiento adecuada es 500GB. Es importante mencionar que aunque todavía se pueden encontrar ordenadores con discos duros, comprar un SSD (unidad de estado sólido, *solid-state unit*) es recomendable por ser menos sensible a golpes y por tanto pérdidas de información.

### Memoria

La memoria o RAM (*Random Access Memory*) es como un perchero. Mantiene cerca las cosas que necesita. Las hay desde 4 hasta más de 16GB. 8 GB RAM es una cantidad estándar para ejecutar fácilmente múltiples programas a la vez.

### Tamaño

Las pantallas más grandes son más recomendables para trabajar y las más pequeñas son ideales para niños. Las pantallas entre 12.5 a 14 pulgadas son muy buenas opciones. Elegir el ordenador correcto para nuestras necesidades es una decisión importante por el coste que implica y, aunque es necesario limitar las horas al día que pasamos frente a un ordenador, seguramente compensará por la ayuda y entretenimiento que nos genera día a día.

En Costco encontrará varias alternativas para elegir la mejor opción para sus necesidades. ■

## HAPPY PLUGS

STOCKHOLM

### NEW HAPPY PLUGS AIR 1 TRUE WIRELESS HEADPHONES



**TRUE WIRELES**  
Sin cables. Bluetooth 5.0

**14 HORAS DE BATERÍA**  
Hasta 4 horas de conversación en una carga única y un máximo total de 14 horas

**SONIDO HD**  
EQ optimizada para un rendimiento óptimo a cualquier volumen

**TOUCH CONTROL**  
Control táctil de música y llamadas

**MICROS DUALES**  
Micros duales omnidireccionales para llamadas y asistente de voz

**RESISTENTES AL SUDOR**  
Tus compañeros de entrenamiento

**STAEDTLER**

El regalo más dulce

mi gran Amor

mi Yo Coqueta

HIT del '91

mi primer Amor

Examen mates '86

mi Teraobra maestra

# En cada STAEDTLER hay algo de ti

Seguramente todos hemos utilizado un lápiz Noris en algún momento de nuestras vidas. Aunque no nos demos cuenta ha estado presente en muchas ocasiones importantes: cuando aprendemos a escribir, al hacer un examen, en clases de dibujo o cuando queremos plasmar una idea.

**SANUS**  
SIMPLICITY

## MONTE SU TELEVISIÓN PARA LOGRAR UN LOOK IMPECABLE

Disponible ahora en Costco: **NUEVOS** soportes Simplicity para su televisión

<p><b>Modelo SMF218-B2</b> ITEM: # 8516056</p> <p>SOPORTE DE PARED DE MOVIMIENTO INTEGRAL</p> <p>PARA TELEVISORES DE <b>22"</b> HASTA <b>55"</b> CON UN PESO MÁXIMO DE <b>27 KG</b></p> <p>EXTIENDE HASTA <b>46 CM / 18"</b></p>	<p><b>Modelo SLF226-B2</b> ITEM: # 8516057</p> <p>SOPORTE DE PARED DE MOVIMIENTO INTEGRAL</p> <p>PARA TELEVISORES DE <b>37"</b> HASTA <b>90"</b> CON UN PESO MÁXIMO DE <b>61 KG</b></p> <p>EXTIENDE HASTA <b>66 CM / 26"</b></p>	<p><b>Modelo SLT3-B2</b> ITEM: # 8516059</p> <p>SOPORTE DE PARED CON INCLINACIÓN + EXTENSIÓN</p> <p>PARA TELEVISORES DE <b>37"</b> HASTA <b>90"</b> CON UN PESO MÁXIMO DE <b>68 KG</b></p> <p>EXTIENDE HASTA <b>14 CM / 5.8"</b></p>
--	--	--

**intel** CORE i7 8th Gen

**intel** OPTANE MEMORY

MEMORIA INTEL® OPTANE™ CON SSD  
ACCESO ACELERADO A ALMACENAMIENTO DE ALTA CAPACIDAD

- Abre lo que necesites más rápido<sup>1</sup>
- Almacenamiento y velocidad increíbles
- Más capacidad de respuesta con el tiempo<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Para obtener más información sobre los resultados de los análisis de rendimiento, visita [www.intel.com/benchmarks](http://www.intel.com/benchmarks). © Intel Corporation

**Swann**  
Seguridad Más Inteligente

## Hogar y Negocio Seguridad Inteligente

VIGILE DESDE SU TV

Ok Google, enséñame la puerta de la entrada.\*

\* Comandos de voz disponibles solo en inglés. Se añadirá español hasta el fin del 2019.

Funciona con el Asistente de Google

Ver más idiomas compatibles en [swann.com/voicecontrol](http://swann.com/voicecontrol)

**8 CANALES 2TB**  
Sistema de Seguridad Súper HD  
**Serie 3K - 5MP**  
4 Cámaras estilo Bala y 2 estilo Domo  
SWDVK-849804B2DV-EU

**4 CANALES 1TB**  
Sistema de Seguridad Full HD  
**Serie 2K - 1080p**  
2 Cámaras estilo Bala y 2 estilo Domo  
SWDVK-445802B2DV-EU

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



Mateo Ferre,  
hijo de Daniel Ferre, logística

Sofía Ahedo,  
hija de Sergio Ahedo, compras

Santiago Ferre,  
hijo de Daniel Ferre, logística

Valeria Martín,  
hija de Dominique Matalón, RRHH

© FOTÓGRAFOS TOP

**KELME**   
**KIDS**

Kelme K-School Kids  
Zapatillas  
#8501339



**WESTERN  
CHIEF**

Chubasquero forrado polar  
#1223725





Susana del Castillo  
Compradora

# Vestirse en otoño

¿Hacemos cambio de armario o esperamos unas semanas? ¿Qué me pongo cuando puede haber tanta variación de temperatura en el mismo día? Hay prendas imprescindibles que debemos tener en cuenta para los cambios de estación.



por SUSANA DEL CASTILLO

El verano se acaba; mira la app del tiempo por la mañana y ve que la temperatura ha bajado; sale de casa y nota que ha sido muy optimista con la elección de la ropa. Que llevar un pañuelo o foulard y una chaqueta un poco menos ligera no hubiera sido una mala decisión, pero claro, la app del tiempo decía que a medio día la temperatura iba a ser de 25 grados nada menos, y no quiere cargar todo el día con una prenda pesada pero la echa de menos.

O al contrario, ha salido de casa con un favorecedor outfit otoñal y va en el autobús sudando porque, excepto a primera hora, no va a hacer frío en todo el día.

¿Cómo se viste la gente en países en los que los cambios de temperatura son aún más abruptos que en nuestro clima meridional, que

no nos engañemos, es bastante amable? Pues la respuesta es bastante simple: se visten por capas. Capas de ropa que se ponen o quitan en función de si el sol brilla o se esconde, y prendas que se puedan usar si llueve. En los últimos años vemos cómo ha proliferado el uso de prendas ligeras de plumas que se han hecho muy populares en chaleco (sí, ese mismo) y chaquetas con o sin capucha. Estas prendas son cómodas de llevar, de transportar porque la mayoría son plegables y se guardan en una pequeña bolsa, no pesan nada, se adaptan bien a un look casual y también a uno más formal. Son perfectas para las niñas y niños en edad escolar porque las pueden guardar en la mochila si no las necesitan y para casi todo el

32 Degrees chaleco #1213965



32 Degrees tech fleece sudadera #1301689



32 Degrees tech fleece Jogger #1301674



32 Degrees chaqueta ligera #1295007



mundo porque caben en cualquier bolso, así que para viajar son muy prácticas.

Las prendas de Softshell (tejido especial creado a su vez desde la



Champion sudadera #1296934

combinación de varios tejidos, normalmente tres capas) son también muy ligeras, impermeables y transpirables. Son ideales para el otoño e incluso para el invierno de Sevilla.



ZeroXposur chaqueta #1311426

En Costco encontrará una selección de prendas de plumas y plumón ligero, y también en la opción sintética, además de chaquetas de Softshell y muchas otras prendas. ■



Steve Madden chaquetón forrado niña #282324



Shedrain  
Paraguas compacto  
#1339455

ShedRain®



# Noel Alimentaria: embutidos premium de Gerona

Hoy visitamos a uno de nuestros proveedores estratégicos de los departamentos de deli y refrigerados, Noel Alimentaria. Su directora general Anna Bosch Güell ha accedido a contestar amablemente a nuestras preguntas.

por CRISTINA BLÁZQUEZ

## Queremos conocer la historia de Noel, su empresa

Noel Alimentaria es una empresa 100% familiar que tiene su origen en una pequeña carnicería, La Modelo, situada en Olot, Girona, que regentaba mi bisabuelo, Isidre Bosch, en los años 20. Allí es donde comenzó a trabajar mi abuelo, Josep Bosch, que decidió dar un paso más y en el año 1940 industrializó la producción, siendo el inicio de Noel tal y como la conocemos hoy.

Ya en los años 60, mi padre, Albert Bosch dio un gran impulso a la compañía. Él era una persona muy innovadora, con una visión global del mercado, el sector y la empresa así como con una vocación exportadora y de expansión internacional, hoy uno de los puntos fuertes de Noel.

Desgraciadamente mi padre murió en el año 1987 de forma repentina. Yo llevaba un tiempo trabajando con él y fue en ese

momento cuando mi marido, Joan Boix, y yo nos pusimos al frente de la compañía convirtiéndonos en la tercera generación familiar dispuesta a continuar apostando por productos alimentarios de calidad y por seguir la ampliación del negocio. Desde el principio decidimos introducir cambios a nivel comercial, como la focalización del negocio hacia el canal retail y el gran consumo. A partir de aquí continuamos trabajando con el mismo esfuerzo, sentido común y apoyándonos en el gran equipo de profesionales que ya estaban con mi padre, un equipo que hemos ido reforzando año tras año.

## ¿Cuántas generaciones han pasado entonces por la empresa?

La cuarta generación ya se ha incorporado a la compañía. Nuestros hijos, Xavier y Albert, forman parte de la plantilla ocupando puestos directivos junto a nosotros.



© NOEL

Albert es el Director Comercial Corporativo y dirige tanto el área nacional como la internacional. Por su parte, Xavier dirige las áreas de Compras y Financiera.

## ¿Cuántos empleos ofrece Noel en su planta de Olot?

Actualmente contamos con una plantilla media anual de unos 1.450 trabajadores.

## ¿Pueden contarnos sobre su experiencia con Costco España y con Costco Internacional? Porque hace ya tres años que trabajamos juntos. (Noel se vende ya en tiendas de Costco de once países: España, Francia, UK, Islandia, Australia, EEUU, México, Canadá, Taiwán, Japón y Corea del Sur).

Nuestra experiencia con Costco es muy positiva, puesto que ha representado

una gran puerta de entrada en los mercados donde estáis presentes. En cierto modo poder comercializar nuestros productos en vuestros establecimientos ha servido para dar a conocer la charcutería española en países de gran relevancia.

En este sentido, añadir que para poder ofrecer los mejores productos en dichos mercados con las máximas garantías en materia de calidad y seguridad alimentaria, hemos hecho una importante inversión en nuestra planta de picados curados, además de conseguir la homologación de la misma para poder exportar al mercado de EUA.

## ¿Cuántas patas de jamón serrano hay colgadas en estos momentos en su almacén?

Cerca de 1 millón y medio de patas de jamón serrano y, como curiosidad, decir



© CRISTINA BLÁZQUEZ

que producimos 1 millón de fuets y chorizos a la semana.

## ¿Cuánto exporta Noel? ¿Me pueden contar más sobre esto?

A día de hoy, de nuestra facturación global de 277 millones de euros en 2018, unos 125,1 millones corresponden a exportación. La internacionalización se reafirma como uno de los pilares estratégicos de la compañía. Estamos presentes en cerca de 60 países y, actualmente, nos estamos focalizando en la expansión hacia EEUU, Japón, China y Latinoamérica.

## ¿Cuáles son los valores de su empresa?

Lo primero de todo son las personas. El proyecto profesional que nuestros empleados pueden encontrar en la empresa es fundamental. Nosotros decimos que en Noel o estás 3 meses, o si quieres, te quedas toda la vida.

A las personas les siguen otros valores fundamentales como la calidad, la seguridad alimentaria, el espíritu innovador, una clara orientación al consumidor, a la internacionalización y un fuerte compromiso con la sociedad.

## Me han contado algo sobre los proyectos sociales que llevan a cabo.

El motor de nuestra acción social es la Fundación Albert Bosch, una entidad que nació en 2004. Su objetivo es promover la búsqueda de soluciones médicas, biomédicas y quirúrgicas a las enfermedades infantiles, con especial atención en la investigación del cáncer en la infancia. El cáncer infantil solo representa el 2% de los cánceres, pero es muy traumático tanto para el enfermo como para su familia y su entorno. El porcentaje de curación actual alcanza alrededor del 80% y la Fundación

Albert Bosch se focaliza en los tumores más frecuentes pero con un índice de curación menor. La fundación tiene una estrecha vinculación con el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona, con quien colabora en diversos programas. En sus 14 años de actividad la fundación ha promovido la aportación de más de 800.000 euros que se han destinado a diferentes proyectos.

También en el ámbito social, durante el 2018 hemos constituido la Fundación Maria Rosa Sans con el objetivo de promover el talento de jóvenes de la Garrotxa, nuestra comarca, con buenos expedientes académicos pero con pocos recursos económicos y dificultades para acceder a estudios superiores. La fundación concede becas para que estos estudiantes puedan acceder a la universidad. Las primeras becas se entregaron el mes de septiembre del año pasado.



© NOEL

**¿Están trabajando para adaptar la empresa hacia un uso más responsable de los recursos? ¿Les preocupa la protección del medio ambiente?**

La reducción de plástico es uno de nuestros objetivos principales. En algunas de nuestras gamas hemos conseguido reducir un 25% el contenido de plástico y también estamos trabajando en el uso de monomateriales para que sean 100% reciclables. Además, en los últimos 3 años, hemos reducido un 14% el consumo de energía y agua, por tonelada producida. Nuestras previsiones se centran ahora en seguir reduciendo la huella ambiental disminuyendo un 10% más el consumo de agua mediante varias acciones que ya estamos llevando a cabo este año. También estamos llevando a cabo otras iniciativas y acciones con el objetivo de reducir un 50% la fracción de residuos destinados al vertedero de todas nuestras plantas, antes del 2025.

Por último, acabamos de obtener oficialmente la certificación internacional de sistemas de gestión ambiental ISO 14001 en las plantas Noel 1, Noel 4 y Noel 3. Esta certificación nos reconoce como una empresa sostenible, responsable con la protección del medio ambiente y la prevención de la contaminación.

**Antes hemos hablado de sus inversiones en mejoras. ¿Qué medidas ha implementado Noel para mejorar la seguridad alimentaria?**

Contamos con casi 80 años de experiencia y el *know how* adquirido nos permite crear productos bajo los más altos estándares de calidad y seguridad alimentaria. Controlamos toda la trazabilidad de

nuestros productos y aplicamos estrictos controles de calidad en cada paso de nuestro proceso de producción, empezando en las granjas y terminando en la distribución. En el proceso controlamos el impacto ambiental, el bienestar animal y la seguridad alimentaria. Esta exigencia nos ha llevado a conseguir los principales sellos de calidad de la industria alimentaria como, UDSA, IFS, BRC FOOD o la reciente homologación para exportar a EUA, que he comentado antes.

**Y por último, ¿qué es lo que hace a Noel diferente a otras empresas del sector?**

Como comentaba, nuestro compromiso con la seguridad alimentaria y el hecho de trabajar bajo los más altos estándares de calidad son, sin duda, algunos de nuestros grandes valores. En cualquier caso, quizás uno de nuestros puntos más fuertes y distintivos es la innovación, sin duda uno de los pilares de la compañía desde sus orígenes. Constantemente trabajamos en productos que se ajusten a las nuevas tendencias de consumo, basadas en llevar una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable y que cumplan cuatro premisas fundamentales: salud, contribuyendo a mantener un estilo de vida basado en una alimentación equilibrada, conveniencia, adaptándose a las diferentes necesidades y momentos de consumo, placer, es decir, que los productos sean buenos y propicien la mejor experiencia al consumidor, y sostenibilidad, que todo lo que rodea a la producción y consumo de dichos productos genere el mínimo impacto ambiental.

Muestra de esta filosofía, es el lanzamiento de la gama Veggie en el Salón

Alimentaria 2016. Fuimos la primera gran empresa del sector cárnico en añadir una opción no cárnica en su catálogo de productos. Se trata de una selección de loncheados sin carne, dirigidos tanto a consumidores vegetarianos como a los no vegetarianos. A partir de la revolución que supuso este producto en el mercado de los loncheados, con el que ganamos el premio Innoval 2016 en la Tendencia de Salud y Confianza, hemos seguido apostando por mejorar y ampliar la gama. Actualmente, a los loncheados, se ha añadido una gama de burgers sin carne, elaboradas a base de vegetales, legumbres y cereales.

Además, a pesar de que nuestro principal volumen de negocio proviene de los productos cárnicos, continuamos de manera decidida el camino hacia la diversificación de nuestra actividad para consolidarnos como una compañía de alimentación global. Esta estrategia de diversificación ha desembocado en la creación durante el 2018 de Sensei Sushi, especializada en la producción de sushi envasado de calidad. También durante el año pasado, entramos con fuerza en el mercado del *snacking* cárnico con el lanzamiento de Kubdu Mediterranean Biltong. Un producto que tiene su origen en una *start up* que fue adquirida por Noel a finales del 2017, después de visualizar su potencial.

Finalmente, hemos entrado recientemente en el mercado de las pizzas refrigeradas artesanas de alta calidad, a través de una alianza estratégica con Casa Bona Tradicional, una empresa con sede en Calonge, Girona, que es líder de este segmento con un 63% del mercado. ■

**3 BOLSAS**

**Clasificador de lavandería con mesa plegable**

seville classics®

ITM./ART.579772



ITM. 1050077

CÓMODAS ASAS

**Cesto plegable**

para la colada

Abierto

62,23 x 44,95 x 25,4 cm



Cerrado

62,23 x 44,95 x 7,87 cm

- Forma curva para mejor apoyo en la cadera
- Utiliza 70% menos espacio que los cestos de ropa estándar
- Capacidad para 42 L
- ¡Plegado ocupa menos de 8 cm!



ITM. 1103108

12 METROS PARA TENDER

**Tenderero Plegable Gullwing**

VAN DER BIJL HOME COLLECTION

# SOSTENIBILIDAD Y ECOLOGÍA

Porque en Costco nos preocupamos por el medio ambiente y nuestro entorno, presentamos nuestras acciones y las iniciativas de nuestros proveedores

- Nuestro mundo [33](#)
- Sostenibilidad y RSC de Grupo Sada [34](#)
- Mitrofresh apostando por el desarrollo rural en Kenia [35](#)
- ¿Detergentes ecológicos o convencionales? de Flopp [36](#)
- LG Smart Green de LG [37](#)

## Nuestro mundo

Explicamos nuestra estrategia de sostenibilidad

por SHERI FLIES



**Sheri Flies** es Vicepresidenta Asistente de Sostenibilidad Global y Cumplimiento de Costco

© COSTCO PHOTO STUDIO



**?** Qué está haciendo Costco para contribuir a un planeta más sostenible? Ese tema lo vamos a incluir en esta página varias veces al año.

Me siento orgullosa de poder contarles sobre los esfuerzos que estamos haciendo y la cantidad de personas que nos están ayudando a llevarlos a cabo en estos tiempos cada vez más complejos. Las partes implicadas incluyen a nuestros empleados, proveedores, las personas que trabajan para ellos y ustedes, nuestros socios.

Lo primero que tenemos que decir es que no podemos hacer esto solos y que nos queda un largo camino que recorrer. Si bien vamos mejorando nuestros programas de abastecimiento, trabajando para reducir la huella de carbono y seguimos cuidando de nuestros empleados, somos plenamente conscientes de que hay espacio de mejora en todas las áreas de nuestra empresa, por tanto, el desafío crece a medida que nosotros crecemos.

Desde los primeros días de Costco como empresa en 1983 nos hemos centrado en hacer lo correcto para conducir nuestro negocio en línea con la sostenibilidad y dirigidos al mismo tiempo por nuestro código de ética basado en estos principios: obedecer la ley, cuidar a nuestros socios, cuidar a nuestros empleados, respetar a nuestros proveedores y recompensar a nuestros accionistas. Hemos desarrollado redes de distribución, procedimientos operativos y prácticas de compra para ayudarnos a lograr nuestra misión de mejora continua y para ofrecer a nuestros socios productos y servicios de calidad al menor precio posible. En el camino, hemos descubierto que las prácticas empresariales más inteligentes son las sostenibles.

Los principios de Costco van en línea con “Nuestro compromiso con la sostenibilidad” publicado en nuestra web Costco.com, apartado “Acerca de nosotros” en la parte inferior de la

página de inicio. Les invito a que lo lean para informarse sobre cómo incorporamos prácticas sostenibles en aspectos clave de nuestro negocio. Estos aspectos incluyen a nuestra diversa base de más de 255.000 trabajadores en todo el mundo y a las comunidades donde estamos implantados. Los empleados comprometidos son esenciales para nuestro éxito, al igual que las comunidades locales.

Nuestro compromiso con la sostenibilidad también muestra los pasos que estamos dando en operaciones donde nos centramos en encontrar eficiencias que reduzcan los consumos, utilicen menos recursos y generen menos residuos. Esto incluye cómo obtenemos nuestras mercancías, de forma respetuosa para el medio ambiente, y creando retornos justos para todas las personas involucradas desde el origen hasta su hogar o negocio.

Esperamos que la información contenida en “Nuestro compromiso con la sostenibilidad” y en este artículo le ayude a entender los valores de nuestro negocio y le muestre formas en las que usted también puede marcar la diferencia.

Costco se compromete a hacer lo correcto para que su membresía sea un verdadero valor a la vez que Ud. un ciudadano global responsable. ■



© JACOB\_09 / SHUTTERSTOCK



# Sostenibilidad y RSC

Grupo SADA (proveedor de pollo en Costco España) cuenta con la Certificación ISO 14001, que es un estándar internacional de gestión medioambiental, y la Certificación OHSAS 18001 del sistema de Gestión de Prevención de los Riesgos Laborales.

por GRUPO SADA



**G**ruPO SADA es la empresa proveedora de pollo para Costco España. La misión de Grupo SADA es alimentar al futuro, proporcionando a sus clientes, de una manera sostenible, pollos y productos elaborados de pollo que son seguros, saludables y nutritivos.

En un mundo donde los recursos naturales son limitados, la población crece y aumenta la demanda de consumo de proteína, la misión de Grupo SADA es satisfacer estas necesidades de una manera responsable, cuidando el medio ambiente y la comunidad e innovando en la eficiencia de cada uno de los procesos que realiza.

La actividad de Grupo SADA se centra en la gestión total del ciclo productivo de pollo, desde las gallinas reproductoras, incubadoras, granjas de cebo y plantas de procesamiento hasta la distribución del producto final.

Grupo SADA está fuertemente comprometida con la sostenibilidad, por ello cuenta con las siguientes certificaciones y medidas:

- Certificación ISO 14001, es un estándar internacional de gestión medioambiental encargada de controlar el impacto ambiental de los procesos y de lograr un crecimiento sostenible de la compañía. Con la implantación y certificación de este sistema de gestión ambiental se demuestra su compromiso por cumplir la legislación ambiental actual, evaluando y minimizando los riesgos de carácter ambiental.
- Certificación OHSAS 18001 del sistema de Gestión de Prevención de los Riesgos Laborales, esta norma establece los requisitos necesarios para un mejor control

de los posibles riesgos derivados de las condiciones de trabajo de los empleados. Reducción de un 5% en los accidentes laborales en las plantas y obtención de 175 jornadas perdidas menos.

- Certificación Bienestar Animal AENOR basada en Welfare Quality, que certifica que todos sus pollos están bien cuidados, basándose en los 4 principios de: buena alimentación, buen alojamiento, buena salud y un comportamiento apropiado.
- La certificación de Pollo sin tratamiento antibiótico de SGS, que certifica que su producto Gran CUK está criado sin antibióticos.
- Ahorro en la energía consumida, con una reducción en el consumo de un 22,61%.
- Ahorro en el consumo de agua en un 23,30% menos.
- Reducción en la huella de carbono en un 28,03%.
- Reducción en la generación de residuos en un 26,38%.
- Código de Conducta de Proveedores, donde los proveedores aceptan el cumplimiento de criterios tales como la deforestación, los derechos humanos y laborales, etc. El 86% de sus proveedores están adheridos a este código
- Residuo Cero en 2 de sus 6 plantas con residuos cero en papel, cartón y plástico (se recogen y transforman en biocombustibles).
- Adhesión al Pacto de Economía Circular.

Sustitución de fuel y diésel en todas las calderas de las plantas de procesamiento de Grupo SADA por Gas Natural. ■

© RUBÉN GARCÍA / COSTCO



© DANIEL TORRELLO / SADA

# Mitrofresh apostando por el desarrollo rural en Kenia

por DIEGO GONZÁLEZ



Diego González  
Comprador



**A**ños atrás Mitrofresh se propuso encontrar agricultores en distintas partes del mundo que tuviesen las mejores condiciones edafoclimáticas de cultivo para producir judías verdes y tirabeques, con el afán de obtener la mejor calidad de producto al mejor precio posible.

Fue así como en 2010, comenzó una relación comercial con un agricultor keniano de la región de Makueni y Kirinyaga. El inicio fulgurante de la actividad se logró gracias a la implementación de técnicas agronómicas modernas, junto con el saber hacer local. El éxito fue inmediato, y lo que comenzó como un pequeño microemprendimiento con solo 10 empleados en el empaque situado en Nairobi, se transformó en una sociedad binacional Keniata-Holandesa de la que Mitrofresh es ahora accionista, con más de 150 empleados.

Al mismo tiempo se desarrollaron otros cultivos en la región como los minivegetales, aguacates, fruta de la pasión, etc., que en su conjunto permitieron la mejora de las infraestructuras de distribución y transporte de Kenia (carreteras, aeropuertos, etc.) y consecuentemente también una mejora del nivel de vida de su población.

El desarrollo agrícola de Kenia y sus excelentes productos son ahora conocidos en Europa y Medio Oriente, y es un ejemplo de éxito para las economías regionales de África oriental. ■



© MITROFRESH



© MOHD OQBA / 123RF



© MITROFRESH

# ¿Detergentes ecológicos o convencionales?

por FLOPP

Pequeños gestos



La mayoría de nosotros somos conscientes de que nuestras acciones diarias afectan continuamente nuestro planeta, pero... ¿qué podemos hacer para ayudar a mejorarlo? Realmente hay tantas cosas por cambiar que puede que uno no sepa ni por dónde empezar. Bien, pues hoy os proponemos un buen comienzo: los detergentes ecológicos.

A diferencia de los detergentes convencionales, los ecológicos nos ofrecen:

- Menor impacto medioambiental.
- Mayor biodegradabilidad.
- Menor uso de sustancias químicas peligrosas.
- Misma eficacia que la de los productos convencionales.
- Minimización de los residuos de envasado.
- Reducción de riesgos para la salud.
- Etiquetado con instrucciones para un correcto uso ecológico.

## ¿Cómo podemos reconocer los productos ecológicos de verdad?

Existen varios sellos que certifican que un producto tiene características ecológicas, uno de los más utilizados en Europa es la Certificación Ecolabel. La Etiqueta Ecológica Europea evalúa los efectos medioambientales de un producto a lo largo de todo su ciclo de vida: consumo de materias primas, producción, distribución, utilización y desecho. Esta etiqueta se otorga únicamente a los productos que garantizan un alto nivel de protección ambiental. Tiene como objetivo promover los productos y servicios que ayuden a la protección del medio ambiente. Además, deben demostrar una clara eficacia, en cuanto a su uso se refiere, en comparación con otros productos no ecológicos de la misma categoría.

Costco España lleva ofreciendo a sus socios, desde sus inicios, productos detergentes ecológicos bajo la enseña FLOPP. La reciente actualización de la gama FLOPP ECOPACK lleva el concepto de sostenibilidad un paso más allá, con sus detergentes envasados en cápsulas hidrosolubles y con un packaging 100% libre de plásticos, biodegradable y reciclable. Dichos productos se adaptan a las últimas tendencias del mercado europeo donde los ciclos de lavado son cada vez más cortos y las temperaturas más bajas. Además, no por el hecho de ser ecológicos deberemos pagar un sobrecoste o renunciar a altas calidades de producto.

- **FLOPP Ropa ECO:** detergente envasado en film hidrosoluble, pionero en el mercado, que presenta un poder de limpieza similar a otros productos no ecológicos. Es eficaz incluso en agua fría y además incorpora un perfume muy agradable.
- **FLOPP Lavavajillas Gel ECO:** detergente ecológico gel en cápsulas, diseñado para proporcionar la máxima limpieza de la vajilla dejando un brillo perfecto. El producto actúa como desengrasante eliminando las manchas más resacas, manchas de café y té, dejando brillante y protegido el cristal y la vajilla. Apto para ciclos cortos de lavado y bajas temperaturas.
- **FLOPP Suelos ECO:** friegasuelos ecológico en cápsulas, especialmente diseñado para la limpieza, cuidado e higiene de todas las superficies. Deja un agradable perfume en el ambiente, sin velos y con secado rápido.

¿No va siendo hora ya de cambiar nuestros hábitos cotidianos? ■



© STEPHEN CORDORY / 123RF

# LG Smart Green

por LG



© LG

Las concentraciones de CO<sub>2</sub> están alcanzando un punto de no retorno; ya son necesarias 1,7 tierras para sostener la demanda de recursos de la humanidad y en 2050 se prevé que serán necesarios tres planetas Tierra. 150 especies animales se extinguen cada día en nuestro planeta y no podemos esperar más: el mundo necesita que seamos inteligentes y hagamos un uso eficiente y sostenible de nuestros recursos, y lo necesita ahora.

Por eso es cada vez más importante pasar de la concienciación a la acción.

En LG hemos puesto en marcha el Reto Smart Green, un proyecto vinculado a la sostenibilidad y al cuidado del medio ambiente con el que no solo buscamos impulsar la concienciación sino también la movilización y, ahora más que nunca, lograr la reforestación de, al menos, 47 millones de árboles cada año con la ayuda

de personas, empresas e instituciones. Y es que los árboles son la tecnología más eficiente capaz de absorber el CO<sub>2</sub> emitido a la atmósfera.

En LG ya hemos iniciado el camino no solo a través de nuestros productos, que cada vez son más eficientes, sino también reforestando 1,5 millones de árboles en un parque natural de alto valor ecológico ubicado en Guadalajara, gracias a la combinación de drones, semillas inteligentes y la revolucionaria tecnología del nuevo Smartphone LG G8 Smart Green. Pero no es suficiente y tenemos que hacer más; por eso os invitamos a uniros a la iniciativa #UnaPersonaUnÁrbol a través de la que estamos promoviendo la participación de todos para hacer más grande este reto. ■

Descubre más en [www.lgsmartgreen.com](http://www.lgsmartgreen.com)



© LG

FLOPP

LAS MANCHAS  
MÁS DIFÍCILES DE LIMPIAR  
SON LAS DE PLÁSTICO.

POR SUERTE,  
FLOPP ECOPACK  
NO MANCHA.



En Careli, hemos decidido poner fin a los plásticos con nuestra nueva gama FLOPP ECOPACK: la primera gama de productos de limpieza para el hogar certificados con la Etiqueta Ecolabel y con un embalaje completamente biodegradable y reciclable.

#CeroPlasticos  
#LimpiaSinEnsuciarElPlaneta



Marta Fernández de Soto es Directora de Recursos Humanos

## ¡GRACIAS!

por MARTA FERNÁNDEZ DE SOTO

**D**urante el mes de mayo hemos celebrado con gran éxito en nuestros almacenes una campaña solidaria de recaudación de fondos en colaboración con United Way y Save the Children.

Mediante la compra de imágenes de nuestro emblemático Oso "Hugfun" nuestros socios han podido financiar la asistencia de más de 164 niños en riesgo de exclusión social a campamentos de verano con componente tanto educativo como lúdico. Dichos campamentos están siendo organizados por Save the Children tanto en la comunidad de Madrid como en Cádiz y Sevilla.

¡Las paredes de nuestros almacenes se han llenado de osos solidarios luciendo así de bonitas y alegres!

Con la puesta en marcha de la campaña Osos Solidarios, desde Costco España hemos querido sumarnos a la iniciativa que lleva desarrollándose durante muchos años y con gran éxito, en nuestros almacenes de Canadá y Estados Unidos, en colaboración con Children Miracle Network.

La recaudación final de esta primera campaña en España ha sido cercana a 7.000€, los cuales han sido donados íntegramente para la financiación de campamentos de verano organizados por Save the Children para niños de familias con dificultades económicas.

¡Creemos que los resultados han sido muy positivos en esta primera edición y queremos dar las gracias a todos nuestros socios que han hecho posible esta colaboración!

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



© COSTCO



© COSTCO



© COSTCO



© COSTCO

# Los mejores consejos para lavar la ropa

¿Prendas con manchas imposibles de quitar? ¡No todo está perdido! Le invitamos a que pruebe estos trucos, se sorprenderá

por BARB ESPÍRITU / Traducción de CRISTINA BLÁZQUEZ

## Lavadora

- No llene demasiado la lavadora, es contraproducente, el lavado será menos efectivo y las prendas no podrán limpiarse bien. Recomendamos que las lavadoras estén a  $\frac{3}{4}$  de su capacidad.
- Si no sabe a qué temperatura lavar, no se la juegue y use frío.

- Lave su ropa al derecho, menos cuando tenga algún estampado o plástico que obligue lavar del revés.
- Revise las etiquetas con el fin de saber qué programa utilizar.
- No deje la ropa mojada en la lavadora. La ropa húmeda hará que las bacterias y hongos se desarrollen rápidamente.

- Separe la ropa blanca y la de color así sabrá a qué nivel tiene cada una de las lavadoras y sabrá si ponerlas o no.
- Cuando ordene la ropa de los cajones, ordene de adelante a atrás, así podrá verla de forma rápida.



★ Barb Espiritu,  
Directora de Compras

## Cómo quitar manchas difíciles.

• **Salsa de tomate:** retire la salsa de tomate con una cuchara y para el resto de mancha, en medio vaso de agua añada una cucharada de amoníaco y después lave la prenda con normalidad.

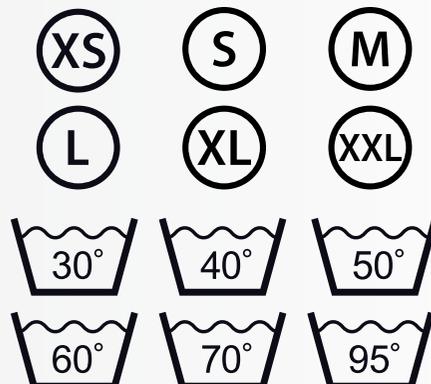
• **Mancha de café:** añada a un vaso de detergente una cucharada de vinagre, rocíe la mezcla sobre la mancha hasta que haga efecto y después lávelo con normalidad.

• **Manchas de césped:** mezcle bicarbonato con vinagre de vino blanco y añádale sobre la mancha durante una hora, después lávelo con normalidad.

• **Manchas de desodorante:** exprima un limón, mézclelo a partes iguales con agua, añada la mezcla sobre la mancha durante una hora y después lávelo con normalidad.

• **Manchas de grasa:** añada una lata de refresco de Cola a su ciclo del lavado usando su detergente y el proceso normal de lavado.

	TEMPERATURA				CICLOS			OTROS	
Limpieza a máquina	Máx. 30°	Máx. 40°	Máx. 50°	Normal	Antiarrugas	Delicadas	No en agua	A mano	
	CONFIGURACIÓN SECADO				CICLOS			OTROS	
Secado en máquina	En frío	Baja temp.	Media temp.	Alta temp.	A máquina	Antiarrugas	Delicadas	No secar	
	SECADO								
Secado	Colgar	Ecurrir	Horizontal	A la sombra	No secar	No retorcer			
	TEMPERATURA								
Planchado	Baja temp.	Media temp.	Alta temp.	Sin vapor	No planchar				
	BLANQUEADO								
Blanqueado	Según necesidad	Sin cloro	No blanquear	Cloro perm.	Sin cloro				
	LIMPIEZA EN SECO								
Limpieza en seco	En seco	No en seco	A	P	F				
			Cualquier disolvente	Disolvente sin tricloretileno	Disolvente mineral				



© BEATA KRAUS / 123RF

## Abordar las tareas con estilo y comodidad.

MALLA NEGRA  
SILLA PARA OFICINA  
ART. 254575



Reposa brazos acolchonados levantables



Tejido de malla para enfriamiento



Bayside  
FURNISHINGS

# Productos (que no son detergentes) pero que limpian

Utilice productos cotidianos para realizar tareas de limpieza y mantenimiento de manera sorprendentemente fácil. ¿Preparado?

por BARB ESPÍRITU / Traducción de CRISTINA BLÁZQUEZ



© PRZEMYSŁAW KOCH / 123RF

**01** **SODA.** Vierta una lata de soda sobre las manchas del interior de su wc y deje que repose durante toda la noche. A la mañana siguiente, limpie el retrete con un cepillo, tire de la cisterna y se dará cuenta de que las manchas han desaparecido.

**03** El aceite de coco hará que sus muebles cobren vida. Limpie la superficie de la madera, en segundo lugar aplique una pequeña capa de aceite de coco sobre un paño limpio o bayeta y frote sus muebles hasta que brillen. Sus propiedades hidratan su mueble, evitarán que se agrieten y les devolverá el brillo sin necesidad de barnizar.



© COSTCO

**02** Limpie sus zapatos con piel de plátano. Retire y doble la piel de un plátano hacia fuera y comience a frotar sus zapatos como si fuese betún con el interior de la peladura. Cuando termine use un trapo de tela y remueva los residuos.



© DUSAN ZIDAR / 123RF



© DUSAN ZIDAR / 123RF

**04** La pasta de dientes tiene multitud de usos. Para desempañar espejos, frote un poco de pasta de dientes sobre la superficie del espejo y esto evitará que se empañe. Use una pasta no abrasiva y que no tenga gránulos. Para pulir los metales, con un cepillo suave y una cantidad considerable de pasta de dientes, haga movimientos rectos para evitar que la pieza se raye. Cuando termine, retire los restos de pasta y aplíquela otra vez hasta que pule el metal al completo.

Quite las manchas y las grietas de su chaqueta de cuero. Para las manchas, frote con pasta de dientes directamente sobre la mancha y enjuague. Para las grietas, cepille la grieta con pasta de dientes y recuperará su estado inicial y a su vez servirá para prevenir futuras grietas.



© PHANTHIT MALISUWAN / 123RF

**05** Utilice filtros de café para limpiar sus pantallas. Los filtros de café están compuestos por materiales que no dejan restos de fibras y gracias a esto se convertirán en una solución perfecta para limpiar todas las pantallas de su casa (televisión, tablet, móvil y ordenador).

**06** Limpie el microondas por dentro con agua y limón. Coloque en una taza o vaso apto para microondas 250 ml de agua y un limón exprimido, introdúzcalo en el microondas y enciéndalo a máxima potencia. Deje la mezcla durante 5 minutos o hasta que el agua hierva, apague el microondas y con cuidado retire la taza o vaso que contenía el agua. Utilice una esponja para retirar los restos de grasa.



© JAKUB GOJDA / 123RF

**07** Elimine el óxido de los cubiertos. Frote las manchas de los cubiertos con una cebolla partida por la mitad y después frote con jabón y seque para mantenerlos siempre a punto.



© VALENTYN VOLKOV / 123RF



© MAGONE / 123RF

**08** Limpie sus sartenes y ollas con ketchup. Aplique una capa de ketchup durante 20 minutos y verá como al enjuagar los restos de grasa habrán desaparecido sorprendentemente.



© ANTON STARIKOV / 123RF

**09** Elimine el olor de los zapatos con bicarbonato de sodio. Añada en cada zapato un poco de bicarbonato de sodio distribuido por encima de las plantillas y deje actuar toda la noche, a la mañana siguiente podrá comprobar que el olor ha desaparecido.

Limpie las tablas de madera con bicarbonato de sodio y limón. Utilice medio limón con bicarbonato sódico y restriegue la mezcla por la superficie.



★ **Barb Espiritu,** Directora de Compras

**TITAN**  
DEEP FREEZE®



**TU AGUA DE PROXIMIDAD**

CALIDAD Y SABOR SIN SALIR DE CASA

**MOTIVOS PARA ELEGIR AGUA FILTRADA BRITA**



**Sin cargar peso**

**Sin malos olores ni sabores**

**Sin residuos plásticos**

**Y solo por unos céntimos el litro**



**EN 3 PASOS**



1 Abre el grifo



2 Filtra



3 Disfruta

LAS CÁPSULAS COMPATIBLES

**Guilis**  
EST. 1909  
MA - 1810

AHORA TAMBIÉN SON

**COMPOSTABLES**



**Sustitutivos de comida veganos**

por VALENTINA SOTA

**D**urante el verano es cuando solemos permitirnos más alimentos de lo acostumbrado, y ahora que ha terminado y volvemos a la rutina, hay que retomar los buenos hábitos de alimentación. Es posible lograr esto de varias formas. Una de ellas es a través de los batidos sustitutivos de comida, que son bajos en calorías y aceleran la pérdida de peso. Estos batidos son rápidos y fáciles de hacer, son bajos en grasa, altos en proteína y, por tanto, dejan saciado por más tiempo. Suelen tener nutrientes para que sean más completos, y por eso con ellos, se puede sustituir una o varias comidas al día, pero es recomendable que forme parte de un plan dietético establecido y siempre es buena idea combinarlo con ejercicio.

En Costco puede encontrar Weider Vegan Diet Meal, que contiene 43% de proteínas vegetales, cuya fuente principal es el guisante de origen europeo. Es ideal también para proteger la masa muscular durante las épocas de pérdida de grasa. Una de sus principales ventajas es que su fórmula está libre de ingredientes de origen animal, incluidos los lácteos. Es perfecto para las personas que tienen intolerancias de este tipo y además es libre de gluten, por lo que también es apto para celíacos. ■



© WARRENGOLDSWAN / 123RF

**Hero Baby**

**SOLO LO QUE VES**



# ¡SONRÍA!

por STEPHANIE SLOANE

Una bonita sonrisa depende de la genética pero en mayor medida de crear buenos hábitos. Es importante que tenga en cuenta el factor de la alimentación. Gran parte de la salud de su boca depende de los alimentos que usted tome, por ejemplo los refrescos, zumos y alcohol disuelven el esmalte dental generando caries. Las bacterias que se crean por el azúcar se quedan en la placa dental y convierten el azúcar en ácido.

A continuación le daremos una serie de consejos básicos para una buena higiene bucodental:

- Cepillar de dos a tres veces al día después de cada comida dejando pasar un tiempo de 30 a 40 minutos aproximadamente para que la acidez que se genera no dañe el esmalte. Recuerde ir

sin prisas! Dedique un mínimo de dos a tres minutos cada vez que los cepille.

- Le recomendamos un cepillo de cerdas suaves que se adapte a su boca o considere utilizar un cepillo eléctrico ya que puede llegar a reducir la placa y gingivitis más que un cepillo manual.
- Elija un dentífrico con flúor y acción antimicrobiana para fortalecer el esmalte de los dientes.
- La técnica más eficaz sería ir diente por diente de esquina a esquina en círculos recorriendo la cara interior, la cara exterior, el fondo, la superficie, y recuerde no olvidar cepillar la lengua.
- Enjuague su cepillo y manténgalo en posición vertical a que seque con el aire para evitar generar bacterias.
- Renueve su cepillo dental o recambio

cada tres meses o cuando las cerdas comiencen a ser irregulares.

- Utilice hilo dental para llegar a los espacios reducidos que existen entre los dientes y las encías.
- Como un toque extra puede utilizar algún enjuague bucal para reducir la formación de sarro a un mayor nivel y prevenir el mal aliento.
- Y por último, pero no menos importante, recuerde programar las visitas al dentista quien le dará las instrucciones que debe seguir a medida.

Nada abre mejor las puertas que una bonita sonrisa, es el rasgo más amable de nuestra fisonomía y por ello debe intentar lucirla y mantenerla lo mejor posible. ■



GUMMIES

NUTRITIVAS Y FUNCIONALES

¡Por fin una forma diferente y deliciosa de cuidar tu salud!

SIN GLUTEN

**lactovit**  
alimenta tu piel

Re-Fuerza  
cada día tu piel\*



Piel fuerte, piel joven

\*Fuente: Basado en test clínico con el uso regular del gel y loción.

**Oral-B**

Cepíllate como un dentista.



PROTECCIÓN PROFESIONAL **24H**\*

DIENTES MÁS LIMPIOS Y ENCÍAS MÁS SANAS\*\*

COLUTORIO PROTECCIÓN PROFESIONAL 3X500ML

RECAMBIOS ORAL B PREC. CLEAN 8 UNID.

\* Protección contra la placa si se usa 2 veces al día.

\*\* Vs. un cepillo manual.



Cepíllate como un dentista.

DIENTES  
MÁS SANOS Y FUERTES  
DESDE EL PRIMER DÍA\*

ORAL-B PRO-EXPERT  
PACK AHORRO 4X75ML



\* Con un uso continuado.



Cepíllate como un dentista.

EL CABEZAL REDONDO  
ELIMINA HASTA  
UN **100%**  
MÁS DE PLACA\*

\* Vs. un cepillo manual normal.



ORAL-B  
PRO 2500

CEPILLO + ESTUCHE DE REGALO

# LO ESENCIAL PARA TODO HOGAR SALUDABLE.



Una proteína poderosa y nutrientes probados para ayudarte a lucir y sentirte de lo mejor.



## Consejos para el frío

por VALENTINA SOTA

**E**n otoño llegan las enfermedades respiratorias pero ayudar al cuerpo a luchar contra estos males es más fácil siguiendo algunos sencillos consejos.

Los resfriados son enfermedades víricas de muy fácil contagio a través del aire o contacto físico. Trate de evitar ambientes con mucha gente y poca circulación de aire y lávese las manos constantemente.

**Abrígue se adecuadamente.** Mientras estamos en casa u oficina hay menor riesgo ya que la temperatura ambiente está controlada pero al salir, la ropa es la herramienta principal para protegernos del frío. Usualmente se cree que abrigarse mucho es beneficioso, sin embargo, un abrigo excesivo solo hará que sude más y eso alterará la capacidad de regulación de la temperatura corporal.

Mantener una alimentación sana y equilibrada es clave para mantener un buen nivel de defensas. Algunas de las vitaminas recomendadas para ayudar a prevenir y combatir enfermedades respiratorias son: vitamina C, A, D, E y vitaminas del grupo B. Los multivitamínicos pueden ser una alternativa segura de prevención, ya que además contienen antioxidantes que ayudan al sistema inmunitario. No nos olvidemos de tomar agua, que aunque es recomendable beberla todo el año, mantenerse hidratado durante el frío es de especial importancia.

Los complementos alimenticios e ingredientes naturales, como la equinácea o el própolis, ayudan a fortalecer las defensas y no podemos olvidarnos de la buena forma física. El ejercicio regular y moderado ayuda al sistema inmunitario, se sentirá mejor, más saludable y con más energía. ¡A disfrutar el frío! ■



Valentina Sota  
Compradora



# Cuidados en la salud visual de los niños

por VALENTINA SOTA



© PABLO RODRIGUEZ

Valentina Sota  
Compradora

**D**etectar problemas precoces de visión es clave. Durante sus primeros años los niños conocen el mundo que los rodea a través de sus ojos. El 80% de lo que aprenden en el colegio lo hacen visualmente, por tanto el ver claramente es fundamental para su desarrollo general.

Todos nos preocupamos por la salud de los pequeños pero muchas veces no pensamos en sus ojos. Más de la mitad de los niños en España entre 6 y 9 años nunca ha pasado por una revisión de la vista.

Estos son algunos de los problemas más frecuentes en la infancia:

La ambliopía u ojo vago consiste en tener una visión deficiente en un ojo aparentemente normal. Sin tratamiento puede ocasionar pérdida de vista irreversible en el ojo afectado ya que el cerebro se acostumbra a ignorar la información de dicho ojo.

El estrabismo es un alineación incorrecta de los ojos y que puede ser hacia dentro, o fuera, hacia arriba o abajo.

Como en los adultos los problemas más comunes son la miopía (ver mal de lejos), la hipermetropía (ver mal de cerca) y el astigmatismo, que

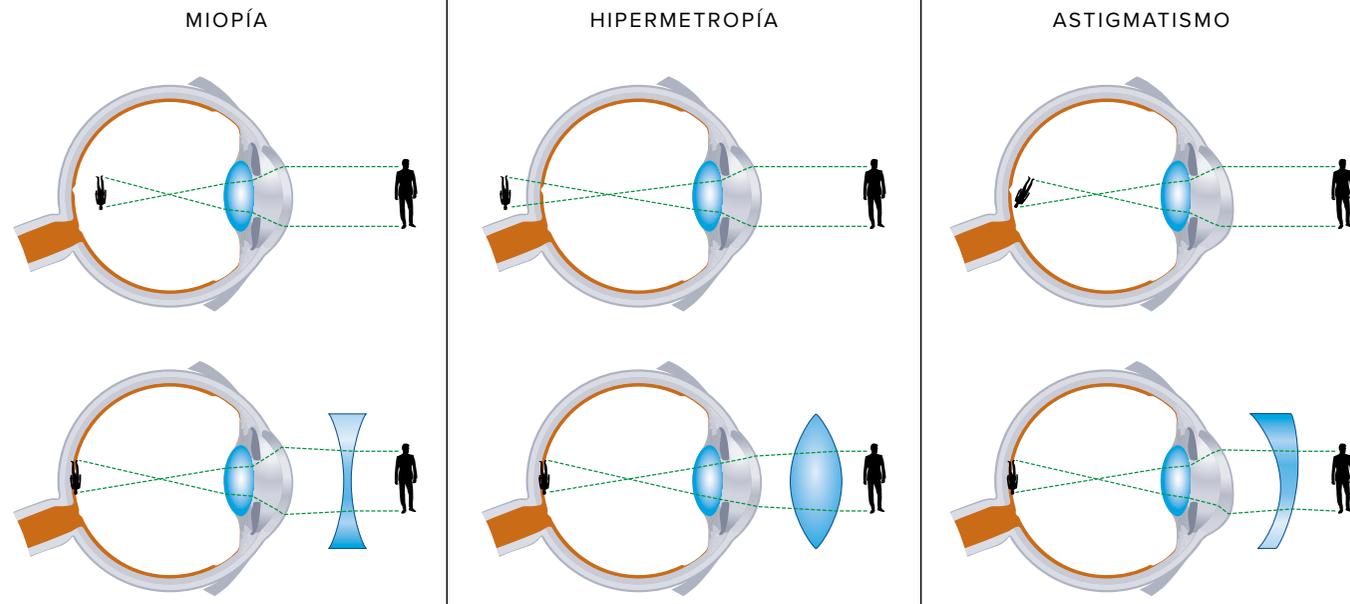
es una imperfección en la curvatura del ojo.

Para detectar enfermedades en los más pequeños algunos de los síntomas evidentes son frotamiento de ojos, movimientos anormales en el globo ocular, bizqueos, ojos llorosos o enrojecidos y, en muchos casos, un bajo rendimiento escolar. Un niño con mala visión puede distraerse más y peor aún, retrasar su aprendizaje.

En el mundo de la óptica se han hecho grandes progresos en la prevención de enfermedades del ojo. Idealmente la revisión ocular debe hacerse una vez al año pero es importante una detección temprana para encontrar soluciones a tiempo.

Permitir que el niño se explique y exprese lo que le pasa y dejarle elegir la montura que más le gusta son buenas ideas para hacer la revisión más sencilla. Cada vez es más común que los niños utilicen gafas y existen una gran variedad de modelos divertidos y coloridos con los que se sientan cómodos.

¡Cuidemos nuestros ojos y los de los más pequeños! ■



# Lentes de contacto

por VALENTINA SOTA

**C**ostco ha entrado en el mercado de lentes de contacto con las nuevas lentillas desechables MyDay®. “Ofrecemos nuestras propias lentillas diarias desechables así ampliamos las opciones y costes para los usuarios de lentillas”, dice Nathan Onfrichuk, comprador de óptica de Costco.

Las lentillas Kirkland Signature utilizan la última tecnología gracias a su material de hidrogel de Silicona con Smart Silicone™ en su polímero que consigue una mayor oxigenación en el ojo de forma más eficiente que otros materiales de silicona. Esto le ayudará a tener unos ojos más blancos. A su vez, tienen una textura flexible que proporciona una lente cómoda y de buena manipulación.

Podrá usarlas durante todo el día sin incomodidad ni sequedad ocular gracias a su alta hidratación, que se mantiene en el tiempo de uso para una experiencia excepcional del paciente.

Las lentillas ayudarán a proteger sus ojos de los rayos solares UVA y UVB, bloqueando un 85% de los rayos UVA y un 96% de los rayos UVB.

Y cuando hablamos de ahorro, las lentes desechables diarias ofrecen un ahorro considerable comparado con otras marcas.

Visite nuestros centros ópticos y consulte con nuestros expertos sobre qué lentes son las más convenientes. Podrá encontrar nuestras lentillas y de otras marcas en cualquiera de nuestros centros ópticos. ■



**KIRKLAND**  
*Signature*



We ♥ Nuts

¿TODAVÍA NO CONOCE LA VARIEDAD EXCLUSIVA DE FRUTOS SECOS KIRKLAND SIGNATURE?



**Kirkland Signature Anacardos enteros gourmet**  
Item #197875

Los anacardos enteros gourmet Kirkland Signature™ han sido asados para obtener un toque crujiente único. El snack perfecto para cualquier momento.



**Kirkland Signature Mezcla de frutos secos gourmet**  
Item #331896

Esta mezcla Kirkland Signature de anacardos, almendras, nueces pecanas, brasileñas y de macadamia es una elegante alternativa para cualquier día.



**Kirkland Signature Nueces**  
Item #999987

Las nueces son un ingrediente delicioso rico en proteínas perfecto para cocinar. Tienen además 8,9 gramos de ácidos grasos Omega-3 por cada 100 gramos.



**Kirkland Signature Almendras**  
Item #995551

Las almendras están entre los frutos secos más completos. Pruebe a combinarlos con su fruta favorita, chocolate o miel.



**Kirkland Signature Mitades Pecanas**  
Item #232437

Las pecanas no solo son un ingrediente en la cocina y en los postres, contienen más de 16 vitaminas y minerales.

EXCLUSIVO DE COSTCO WHOLESALE.

# GRAB & GO



Hersheys Batido de chocolate 21 x 238 ml  
#90907



Huesitos original 48 x 20 g  
#1000728



Bimbo Mini Rectangular Tostes 4 x 100 g  
#1001174



Contigo Botella Termo  
#1058703



Pato Real Basmati con Curry 3 unidades  
#8509691



Aneto Caldo Natural de Pollo 6 x 1 L  
#8504039



Dole Piña 6 x 567 g  
#8503505



Juver Zumo de manzana 30 x 200 ml  
#8501408



Oreo Original 3 x 440 g  
#1006440



Berberechos Patron Conservas 45/55  
#8519360



Minioliva Monodosis Olive Oil 50 x 14 ml  
#8505691



Ybarra Judia Plana 6 x 660 g  
#8501896



Mini Toblerone variedades 904 g  
#8510928



NV Pack Variedad de barritas 40 x 42 g  
#159886



Bahlsen Pick Up 24 x 28 g  
#8511166



Mr Noodles Kimchi Chicken 12 x 86 g  
#851325



Frijoles Negros La Costeña 3 x 560 g  
#8502190



Ubago Sardinias sin piel ni espinas 5 x 85 g  
#8521628



Aimar Marmitako 2 x 600 g  
#1013106



Ines Rosales Tortitas Nevadas 24 unidades  
#8514159



Dutch Stroopwafels 2 x 40 g, 21 packs  
#8520530



Horno Antequerano Regañas 6 x 150 g  
#1002975



Litoral Fabada Asturiana 6 x 435 g  
#1002758



Pho noodles pollo 12 x 86 g  
#8516299



Kit Tacos Mexicanos 1,7 kg  
#8502378



La Reina Cochinita pibil 2 unidades  
#8516721



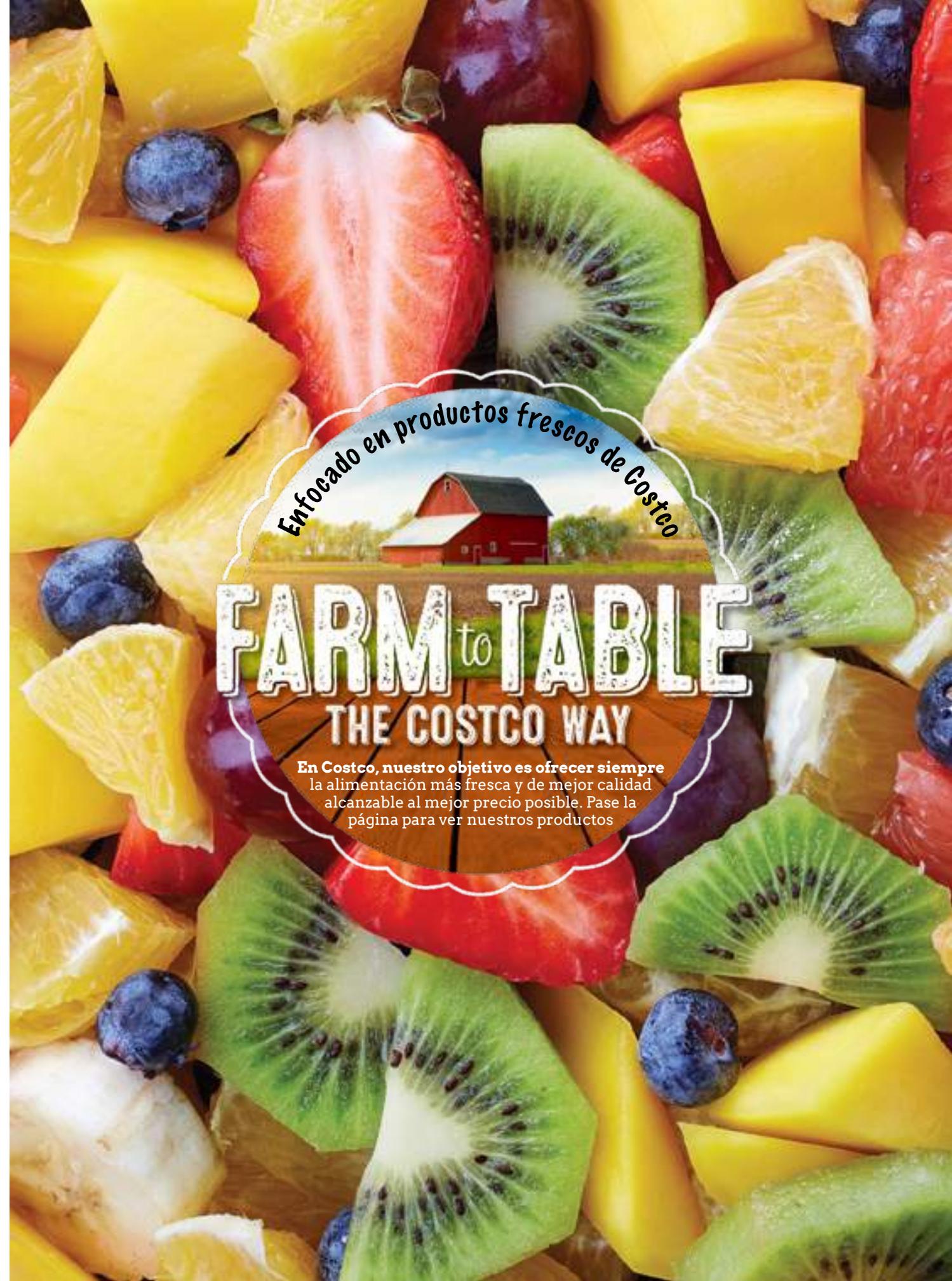
*Tipiak, todo está  
en la receta*



Los macarons son uno de los dulces más populares de Francia, muy típicos de las mejores pastelerías de París.

Es un dulce muy tradicional pero a la vez, moderno y refinado. Se hacen con claras de huevo, almendras y azúcar. Sus cáscaras exteriores crujientes se unen con un centro cremoso y suave.

Tipiak es fabricante de macarons desde hace más de 20 años, con el auténtico “saber-hacer”, desde la selección de las almendras hasta la producción del relleno.



Enfocado en productos frescos de Costco

**FARM to TABLE**  
THE COSTCO WAY

En Costco, nuestro objetivo es ofrecer siempre la alimentación más fresca y de mejor calidad alcanzable al mejor precio posible. Pase la página para ver nuestros productos



**HNOS. G. ARREBOLA  
CASTAÑO**  
Patatas y Cebollas



## Pasta Alfredo con Salsa de Aguacate

1 aguacate	parmesano rallado
1 cucharada de limón	50 g de piñones
6 cucharadas de mantequilla	500 g de espaguetis
1 cucharadita de sal	Albahaca para decorar
1 taza de nata	
1 taza de queso	

Corte verticalmente el aguacate hasta el hueso, gire, separe las partes y vacíe la pulpa en el recipiente. Después de eso, añada el limón y muele hasta obtener una masa uniforme.

Tueste los piñones en una sartén y vaya moviéndolos para que no se quemen y se tuesten correctamente.

En una sartén ponga la mantequilla a derretir a fuego medio y añada la nata. Cuando empiece a hervir, separe. (Es importante que no deje que hierva).

Mientras, ponga la pasta a cocer con una cucharadita de sal (cocine la pasta según las indicaciones del envase).

Añada la mitad del queso parmesano a la mezcla de la crema hasta que se derrita, poco a poco para que se vaya derritiendo a medida que se va añadiendo y mézclelo con la pasta de aguacate.

Cuando la pasta esté cocida, escurrida y templada, ligue la salsa con un poco de agua de la cocción. ■



© RECETA Y FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE JERRY JAMES STONE

**SUNSET**

**Angel Sweet**

MIRACULOUSLY  
SWEET TOMATOES

FIND SWEET RECIPES AT [SUNSETGROWN.COM](http://SUNSETGROWN.COM)



La piña  
*Perfecta*





# Para un futuro más saludable

Hacer la vida más saludable, ayudando a la gente a disfrutar de frutas y verduras en cualquier momento, de una manera sencilla, rápida y placentera, cuidando a la vez de la naturaleza.

# GREENYARD

## FRESH SPAIN

*for a healthier future*

En los mejores momentos...

**Driscoll's**  
Only the Finest Berries™



# El asado del fin de semana

por RUBÉN GARCÍA

Con la llegada del otoño y las temperaturas frías se despierta en nuestro cuerpo la necesidad de reconciliarnos con las comidas más elaboradas y jugosas y una de las mejores maneras de disfrutar de nuestro tiempo y compartir las experiencias del verano es sentarnos a la mesa con nuestros seres queridos y un buen asado.

Asar es una técnica sencilla que nos permite realzar el sabor de los alimentos de una forma sana y saludable.

La carne de vacuno es la más succulenta para asar y uno de los cortes estrella es el lomo alto de añojo y con unos pequeños trucos conseguiremos un resultado que asombrará a nuestros invitados. Es muy importante precalentar el horno durante unos 10

minutos a 200°C, luego introducir la pieza entera de lomo alto de añojo enmallado (para conseguir un resultado de asado homogéneo) durante otros 10 minutos a 200°C para sellar la pieza y mantener los jugos de carne dentro y, ya con la pieza sellada, bajar la temperatura y añadir un vaso de vino tinto. Lo dejaremos dos horas a 180°C, y este es el momento donde también podremos añadir verduras y patatas para tener un acompañamiento perfecto con la carne.

Ahora ya estamos listos para disfrutar de una buena mesa y una vez terminada la comida, si ha sobrado algo, tendremos la carne asada para hacer unos sándwiches fríos muy sanos y nutritivos que nos alegrarán alguno de esos días duros entre semana. ■



Rubén García  
Comprador



## PLACER IBÉRICO

El cerdo ibérico es la auténtica joya de nuestra gastronomía. De sus carnes finamente veteadas, nuestros maestros artesanos obtienen un sabor intenso y matizado con una textura única, suave y fundente. Para que disfrutes en cada bocado del verdadero placer ibérico.

**FRIMANCHA**

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

AENOR conform BA-2018/0037 IFS Food Vall Companys



# La cerveza artesanal o craft, más que una moda pasajera

El 12 de octubre de 1810 el Príncipe Luis I de Baviera se casó con la princesa Teresa de Sajonia y todos los súbditos de la ciudad de Múnich fueron invitados a la fiesta realizada para tal ocasión. Dentro de las celebraciones se organizó una carrera de caballos, una verdadera fiesta en toda Baviera, y la decisión de repetir la carrera el año siguiente fue la que dio origen a la tradición del Oktoberfest.

por SERGIO AHEDO

Esta fiesta anual de más de doscientos años de historia solo se ha suspendido en 24 ocasiones debido a guerras o epidemias, pero fue a finales del siglo XIX cuando se popularizó como la feria de la cerveza debido al consumo de la misma en las famosas jarras de vidrio por primera vez. A partir de aquí, la mundialmente reconocida feria de cerveza se convierte en uno de los epicentros de consumo, producción y celebración alrededor de este milenar líquido.

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

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

En tiempos como los actuales, en los que los consumidores otorgamos más importancia a lo local, a las producciones pequeñas y más controladas, y donde claramente nos gusta descubrir, viajando a través de los estilos y sabores, la cerveza artesana es una gran opción. Las producciones limitadas nos alimentan la curiosidad para adentrarnos cada vez más en el descubrimiento de estas bebidas, hasta el punto en el que podemos ser prescriptores dentro de nuestro grupo y conjuntamente seguir disfrutando, aprendiendo y compartiendo las experiencias que esta nueva opción nos brinda.

En Costco apostamos por la categoría y ponemos a disposición de nuestros socios cervezas artesanas de distintos estilos y procedencias para que puedan viajar por un mundo de opciones. En julio lanzamos en España la cerveza Summer Ales de nuestra marca Kirkland Signature. Esperamos que les haya gustado tanto como a nosotros. ■

NUESTRA BODEGA



Sergio Ahedo  
Comprador



Disfrute de un consumo responsable. No vendemos alcohol a menores de 18 años de acuerdo a la ley vigente.

NATALYA OKOROKOVA / 123RF

# Desayunos reinventados

Comience el día de forma divertida con nuestras originales sugerencias listas en 5 minutos



Philadelphia Original  
#8519346



Kirkland Signature Bagels  
#31865



Foppen Lomo de salmón loncheado  
#8502837



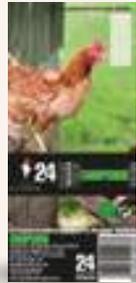
Aguacate  
#647465



Palo Pimientos asados  
#8519807



Bimbo Thins 8 cereales  
#1000545



Granja San Miguel Huevo campero  
#8508768



Tomate  
#8511944



Mission Tortitas Durum 25 cm  
#8501662



Espinacas  
#1002778



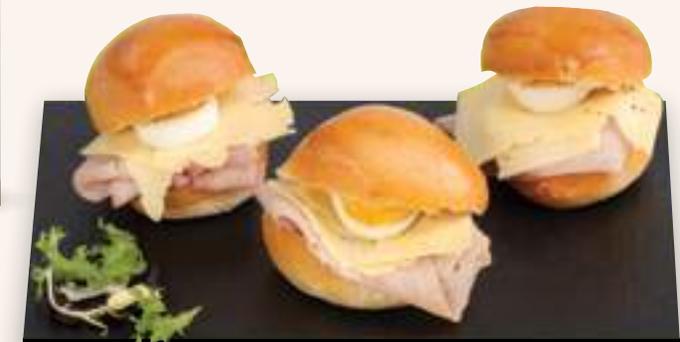
Belas Queso feta loncheado  
#294526



La Bocatería Queso Havarti  
#1007183



Noel Jamón cocido  
#1001120



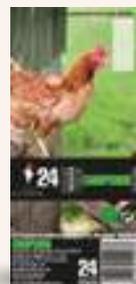
Kirkland Signature Dinner Rolls  
#64949



Belas Queso feta loncheado  
#294526



Pan de pita  
#8520951



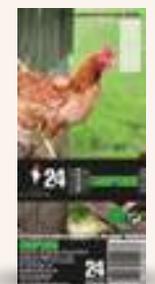
Granja San Miguel Huevo campero  
#8508768



Tomate  
#8511944



Campofrío Bacon loncheado  
#8511275



Granja San Miguel Huevo campero  
#8508768



Lemarie Pancakes  
#8514506

# Desayunos reinventados (cont.)

Comience el día de forma divertida con nuestras originales sugerencias listas en 5 minutos



La Reina de las Tortillas  
Tortillas de Maíz  
#1001120



Kirkland Signature  
Salsa ecológica  
#539142



Syros  
Guacamole  
#8514800



Hochland  
Queso para  
nachos  
#8520958



Granja San Miguel  
Huevos camperos  
#8508768



Kolios  
Yogur griego  
#1001891



Kirkland Signature  
Frutas del bosque  
#1221331



Don Simon  
Zumo naranja exprimido  
#8522612



Flax  
Semilla de lino tostada  
#8516667



Driscolls  
Fresas  
#84538



Old El Paso  
Tortillas de trigo  
#8508285



Plátano de Canarias  
#1002865



Kirkland Signature  
Crema de avellana al cacao  
#8508013



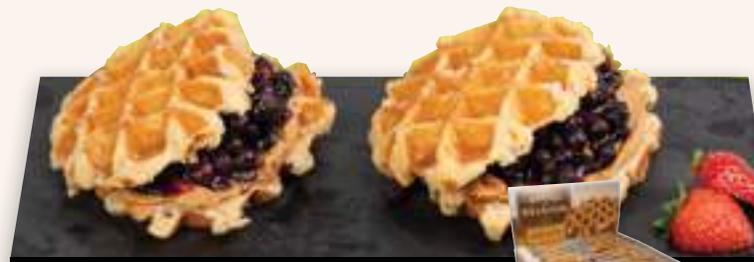
Kolios  
Yogur griego  
#1001891



Nature's Path Organic  
Granola ecológica con  
chocolate  
#1276373



Alasko  
Frambuesas  
ecológicas  
#8516735



Belfles  
Gofres Belgas  
#81376



Alasko  
Arándanos  
ecológicos  
#8516733



Skippy Smooth  
Crema de Cacahuete  
#74017



Bonne Maman  
Confitura de arándanos  
#1001880



Flor de Burgos  
Yogur de fresa  
#8502194



President  
Leche semidesnatada  
#8521012



Farm Direct  
Mango en dados  
#186341



Plátano de Canarias  
#1002865





### Aguacates rellenos de cangrejo

- 1 aguacate
- Chicken of the sea -
- Carne de cangrejo
- Mayonesa al gusto

Corte el aguacate en dos y vacíe el interior con cuidado de no romper la cáscara.

Ponga en un bol el interior del aguacate cortado en cubos con la carne de cangrejo y mayonesa, remueva bien. Para terminar, rellene las mitades de aguacate con la preparación del cangrejo. Use mayonesa para decorar.



### Burrito de ternera

- Filetes de babilla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 loncha de queso
- 1 cogollo
- Guacamole
- 1 cebolla
- 1 tortilla de fajitas

Corte la cebolla, los pimientos y la ternera en tiras. Cuando tenga todo, sofría en primer lugar la verdura (pimientos y cebolla) en aceite de oliva a fuego medio bajo durante 10 minutos aproximadamente.

Una vez esté la verdura dorada, añada las tiras de babilla durante un par de minutos más y reserve en caliente fuera del fuego.

En una tortilla añada el queso, la mezcla de verduras y carne, las hojas de cogollo y guacamole al gusto y enróllelo. Córtele en dos y servir.

Patrocinado por



### Poke de atún sashimi

- 150 g de atún sashimi
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 300 g de arroz
- ½ aguacate
- ½ zanahoria
- Edamame
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

Cueza el arroz, hierva los edamames y déjelos enfriar. Después, corte en cubos el atún y el aguacate y en tiras la zanahoria y el pepino.

Ponga el arroz como base y agregue los ingredientes.

Aliñe al gusto, aunque le recomendamos salsa de soja y decore con semillas de sésamo.



### Tostas de fuet con pera y queso de cabra

- 1 fuet Noel
- 2 peras
- Nueces
- 1 baguette

Corte la baguette en rodajas y tuéstelas durante unos minutos. Después de eso corte el fuet y la pera.

Monte las tostas con el queso de cabra y hornee hasta que el queso quede fundido, después, añada las nueces trituradas, la rodaja de pera, el fuet y ya estaría listo.

Patrocinado por



DE TODA LA VIDA





**KIRKLAND**  
*Signature* MR

# ¿Preparando una celebración?

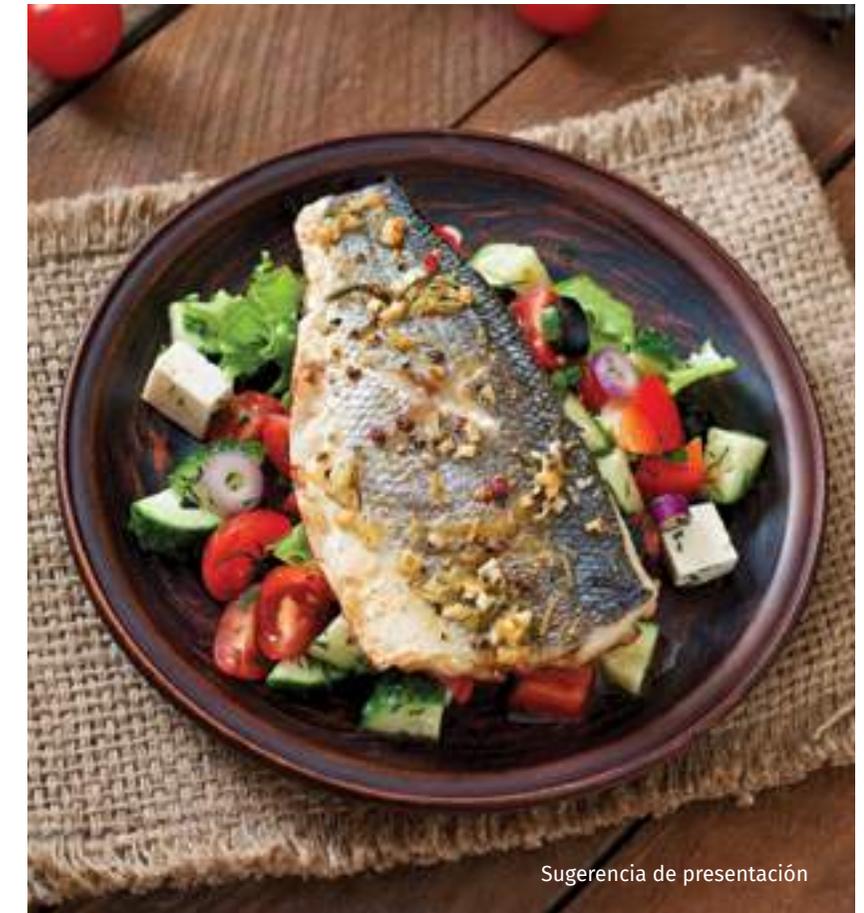
Cumpleaños, fiestas familiares, vacaciones, barbacoas... cualquier acontecimiento es idóneo para juntar a los que más quiere y disfrutar de buenos momentos. En Costco ofrecemos una amplia selección de platos preparados listos para consumir, siempre con la mejor calidad y el precio más competitivo. Alitas de pollo, costillares, marisco, lasaña, pizza... esto y mucho más, sin necesidad de cocinar

*Bridgeport Designs*  
make them feel at home



**KIRKLAND**  
*Signature*

CALIDAD  
FRESCO  
LIMPIO  
SALUDABLE  
FILETEADO



Sugerencia de presentación

**CHEERS**<sup>®</sup>

SOFÁS RECLINABLES DE PIEL  
CON SISTEMA ELÉCTRICO



**ARYZTA**  
BAKERIES

Las auténticas cookies americanas y  
hojaldres daneses. Solo en Costco



**KIRKLAND**  
*Signature*

*An ingrediente:*  
**UVAS CONCORD  
ENTERAS PRENSADAS**



**100% zumo de  
Uva Concord**



Hecho con  
ZUMO  
NO FILTRADO

➤ **2 PIEZAS DE FRUTA EN  
CADA VASO DE 23 ML**

➤ **SIN AZÚCAR AÑADIDO**

➤ **NO CONCENTRADO**

De venta exclusiva en Costco Wholesale

Item #1212213