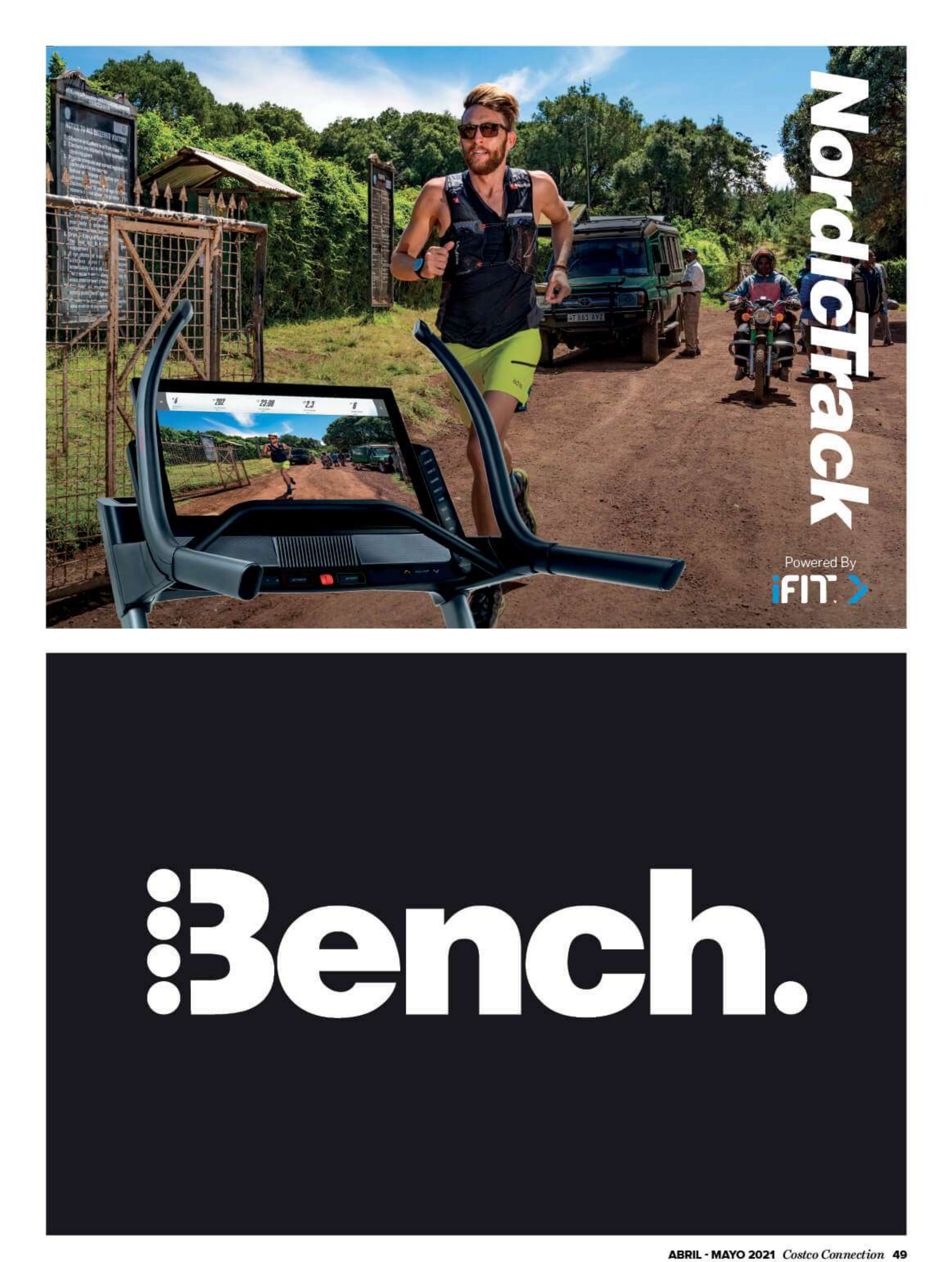

NordicTrack
Powered By
iFIT
Bench.

speedo®

Speedo Gafas natación adulto 3 unidades #2000571

Speedo Gafas natación niño 3 unidades #2000572

Deporte seguro

Este año tenemos muchas opciones para disfrutar en familia sin tener que salir del hogar

Por JUAN ANDRÉS PÉREZ ARVELO

Bestway Miami Spa # 8532832
Tamaño: 1,80x0,66m , 669L de capacidad
Capacidad:2-4 adultos
Incluye: funda, bomba y filtro. Calienta hasta 40°, 52 cm de profundidad

En el último año el mundo ha estado cambiando debido al Covid-19, el distanciamiento social, el cierre perimetral de las comunidades autónomas y entre otras cosas han hecho que la mayoría de las personas se preocupen por su estado físico y el compartir momentos en casa con la familia, ya que es una de las mejores formas de luchar contra la enfermedad.

A medida que llegue el verano, disfrutaremos más del estar en casa por lo que este año tenemos muchas opciones para disfrutar sin tener que salir del hogar.

Entre las opciones, tenemos un programa de piscinas ideales para instalar en casa y que requieren bajo mantenimiento.

H2OGO! Hexagon Family Pool #2621037
Tamaño: 2,66x2,46x0,50m
Fácil llenado + Kit antipinchazos
3 asientos

18' BestwayOval Pool #2000576
Tamaño: 5.4 x 2.7 x 1.2 metros
Incluye: depuradora de arena, escalera, cubierta y kit de limpieza + calentador solar

Además, ofrecemos una serie de productos para su cuidado y mantenimiento.

Chlorine 10-Action 10Kg # 8512676
Desinfectante estabilizado, algicida con efecto floculante, regulador del pH y estabilizador.

PQS Antialgicide 10L #8503734
Antialgas doble concentrado, sin espuma y alta solubilidad, no modifica el pH, sin cloro.

Dolphin XT2 Clean Pool Robot #8518916
limpiafondos eléctrico de 15m de longitud. El tiempo de ciclo es de 3hr, ideal para piscinas de +10m de largo. Fácil mantenimiento.

PQS 5 Action Chlorine 10Kg #8531197
Cloro activo 90%,no modifica el pH del agua,alguicida, floculante
Antihongos, estabilizador.

Chlorine Shock Treat 10Kg #8534856
Rápida acción, mantenimiento 3-5g/m³.

Sabemos que es importante el momento en familia, pero también lo es el cuidado del estado físico y personal, por lo que también tenemos diferentes productos que ofrecer para hacer ejercicio en casa y al aire libre, evitando el contacto social y aglomeraciones en los gimnasios.

Entre nuestros productos deportivos tenemos:

Mountain bikes

Barracuda
Mountain Bike Mayhem
#294307
Marco de aleación ligera 6061
Freno de disco delantero y trasero

Bench Kettlebell

KETTLEBELL
16 kg #331446
y 20 kg #331447
Ideal para fortalecer y tonificar brazos, piernas, abdominales, espalda y hombros.
De 16 Kg y 20 Kg

Spinning Bikes

NORDICTRACK
Bici spinning S10I
#8536522
Ideales para trabajar el cardio en casa, diferentes rutinas de entrenamiento e inclinación.

SUPERSIZED NYLON KITES
EASY TO ASSEMBLE AND FLY
Butterfly
3-D Kite
Dragon
3-D Kite
Unicorn
Fantasy Kite
Pterodactyl
3-D Kite
Flame Shark
3-D Kite
Fighter Jet
3-D Kite
INCLUDES
TRIWINDER
WITH
COLORED PRISMALINE
KITES
F-GLASS AIRFRAME
KITETEX SHINY FABRIC

SLIMYGLOOP
MIXEMS
10
20

NERF
Super Soaker
TWIN TIDE

Step2 Carro para niños #8535651

Step2 Carro empujable #8535654

El poder de la imaginación

Ante una situación como la que estamos viviendo la imaginación y la creatividad son recursos de gran valor.

Por EQUIPO DE COSTCO

En la etapa de educación infantil es cuando los niños desarrollan más cambios en sus distintas habilidades físicas, sociales y mentales. Por eso es importante potenciar dichas habilidades en sus hijos desde pequeños, para que generen respuestas ante cualquier situación y que esta capacidad para imaginar, experimentar, crear y transformar les permita adaptarse a cualquier ambiente o reto.

Una de las cosas que recordarán toda su vida cuando rememoren estos meses atípicos es su primera acampada en casa. No importa que el espacio sea abierto o cerrado, lo importante es tener ganas de pasarlo bien.

Organizar el picnic es el primer paso: le sugerimos que busque recetas atractivas para los más pequeños y que pueda elaborar con ellos.

La diversión para todos está asegurada

Organice un taller en el que cada uno deberá preparar una idea de sandwich, ensalada, plato, tapa o postre. Puede elegir una temática concreta, ejemplo: platos italianos, asignando una opción concreta a cada participante y en el caso de no querer hacer un concurso, podrá preparar ensalada de pasta, quiche, sandwiches o wraps y brochetas de frutas. No olvide que un picnic no es un picnic sin un mantel de cuadros vichy rojos y blancos.

Después habrá que elegir el escenario: si es en el interior de casa deberá elegir el cuarto más grande. En el caso de no tener jardín podrá sentir la sensación de naturaleza utilizando alfombras de césped sintético para cubrir el suelo.

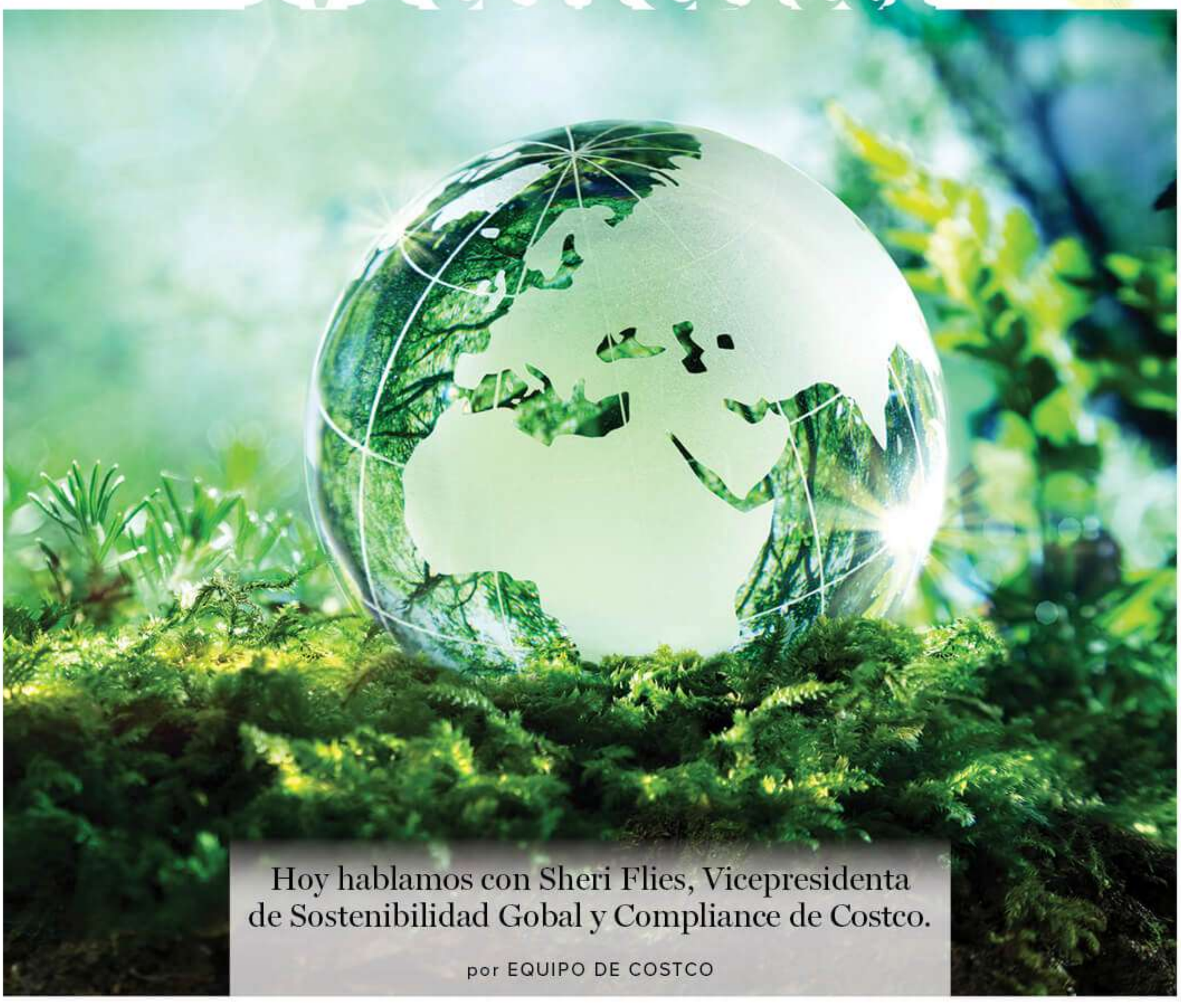
Lo siguiente será montar la tienda de campaña: si es en el interior lo ideal es usar mantas, almohadas, cuerdas, lazos, sábanas y todo lo que se le ocurra. En el caso de que la acampada sea exterior, debe contar con una tienda de campaña y demás accesorios como colchonetas, sacos de dormir y linternas.

¡No se olvide de los juegos! Las cartas y juegos de mesa son un clásico pero puede usar su ingenio para proponer nuevos juegos como una búsqueda del tesoro o palabras prohibidas.

Permita que sus hijos tengan la libertad de desarrollar su imaginación y que no sientan miedo a probar cosas nuevas. ■

MICHELIN
NUEVO
TURISMO
Y SUV
(VEHÍCULOS DE COMBUSTIÓN,
ELÉCTRICOS E HÍBRIDOS)
(a) A
(b) A-B
(c) (d) 68-70 dB
Para más información visita www.michelin.es
o pregunta a tu distribuidor
MICHELIN e·PRIMACY
EL NEUMÁTICO
ECO-RESPONSABLE,
DISEÑADO PARA DURAR
a) Clase de eficiencia en consumo (de A a G)
b) Clase de adherencia en mojado (de A a G)
c) Clase de ruido de rodadura externa (de 1 a 3)
d) Valor de ruido de rodadura medido en decibelios (dB).
Información correcta en la fecha de la publicación 01/2021
MFP Michelin 855 200 507 RCS CLERMONT-FERRAND.
Share capital: 504 000 004€ - Photo credit: © Michelin.
¡LLÉVATE UN
PACK Y
POWER ON!
AAA 16
DURACELL
ULTRA
100% MORE POWER
AA 20
DURACELL
ULTRA
100% MORE POWER

Un desafío Mundial



Hoy hablamos con Sheri Flies, Vicepresidenta de Sostenibilidad Gobal y Compliance de Costco.

por EQUIPO DE COSTCO

En el Compromiso de Sostenibilidad de Costco podrá ver como en Costco incorporamos prácticas sostenibles en nuestro negocio. Podrá encontrar más información en costco.com en la parte inferior de la página de inicio bajo "About us". Estas prácticas afectan a todas las áreas de la empresa, desde las medidas de ahorro de energía en nuestras tiendas hasta el abastecimiento responsable de productos a todo el mundo.

El objetivo, según explica Sheri Flies, vicepresidenta adjunta de sostenibilidad y cumplimiento global, es garantizar que Costco siga siendo un negocio rentable y a su vez satisfaga las necesidades de sus empleados, socios, accionistas y proveedores, a la vez que se comporta éticamente.

En esta entrevista, Flies comparte los desafíos y oportunidades a los que Costco se enfrenta hoy en día y a medida de que la compañía va creciendo.

Sheri Flies
es Vicepresidenta de Sostenibilidad Global y Compliance de Costco

¿Por qué la sostenibilidad es un tema tan importante para Costco?

La sostenibilidad es la manera en la que nuestro negocio es viable a largo plazo y a su vez genera un impacto positivo al mundo en el que vivimos.

Somos una empresa con sede en Estados Unidos, con actualmente más de la mitad de nuestras tiendas en Estados Unidos, pero a medida de que crecemos nos volvemos más globales y necesitamos tomar una perspectiva global. Para nosotros significa que debemos pensar localmente y actuar localmente, pensar globalmente y actuar globalmente. Todo al mismo tiempo.

Eso implica cómo cuidamos a nuestros empleados. Como empresa global, respetamos las diferencias de nuestros empleados, socios y proveedores de todo el mundo y estamos comprometidos con hacer una aportación positiva a la salud de las comunidades donde viven y trabajan nuestros trabajadores y socios.

También incluye cómo gestionamos nuestras acciones que no es tarea fácil con más de 750 tiendas en todo el mundo. Nos esforzamos en utilizar buenos sistemas de gestión y que a su vez sean respetuosos con el medio ambiente, abordando el uso eficiente de la energía y el agua, reduciendo nuestra huella de carbono y reduciendo la cantidad de basura que enviamos a los vertederos a través de programas eficientes de gestión de residuos.

La sostenibilidad también nos orienta sobre cómo obtenemos nuestros productos, por ejemplo, preguntamos: ¿Se hace respetando los derechos humanos y con impactos ambientales positivos? ¿Nos estamos asegurando de que existan programas de bienestar animal y de pesca? ¿Podemos mejorar nuestro embalaje para hacerlo más eficiente, utilizar menos material y hacer que sea reciclable? Seguimos estos ideales para todos los artículos, pero con nuestros productos Kirkland Signature™ podemos ahondar de forma más profunda en la cadena de

suministro y aprender de dónde vienen los productos, cómo se cosechan o se producen, cómo son transportados y cómo las personas y los animales que están detrás de estos productos son tratados, con el objetivo de que todos obtengan un retorno justo y sean tratados con dignidad y respeto.

¿Qué presiones están agregando urgencia a estos esfuerzos hoy?
Hay muchas, pero las dos grandes son el crecimiento de la población y el cambio climático. La población mundial es de más de 7.300 millones de personas y se estima que en 2050 superará los 9.000 millones. Nuestros recursos, incluido el agua, son limitados. Al ritmo actual de consumo, con las prácticas agrícolas actuales, puede que no haya suficientes alimentos para alimentarnos todos.
Tenemos que seguir trabajando con nuestros proveedores para maximizar los rendimientos y apoyar prácticas agrícolas diferentes y más respetuosas con el medio ambiente para poder así alimentar a una población creciente.
Mientras tanto, el cambio climático es una gran preocupación. Es un grave desafío ambiental, social y económico que está impactando a la agricultura y el suministro, así como a los animales y las plantas y a todos nosotros. Estamos comprometidos en poner de nuestra parte para reducir el impacto y seguimos descubriendo nuevas formas de reducir nuestra huella de carbono, abastecernos de mercancías de manera responsable y preservar los recursos naturales. Aprender a abordar los problemas del cambio climático es también una oportunidad para aprender nuevas formas y más innovadoras de hacer las cosas que terminan siendo mejores para las personas y el planeta.

Cuando los compradores de Costco seleccionan artículos, desde anacardos hasta rosas, salmón y muebles de teca ¿qué pasos toman para promover la sostenibilidad y ayudar a los agricultores y otros productores a mantenerse al día con la creciente demanda mundial?
Lo primero que queremos hacer es aprender a rastrear los productos. Queremos saber de dónde viene todo, porque ahí es cuando somos capaces de ver lo que sucede en el camino y eso es difícil. Ampliar la trazabilidad es un proceso de aprendizaje continuo para nosotros.
Cada producto y situación es diferente. Es esencial conocer a los involucrados y trabajar juntos para averiguar lo que se necesita. Queremos ser respetuosos, no entramos y decimos: "Esto es lo que necesitas y así es como vamos a ayudarte." Miramos la situación como un todo y nos asociamos con las comunidades para aprender juntos lo que ayudará a estas comunidades y agricultores a prosperar. ¿Qué les dará resiliencia, les ayudará a lidiar con los problemas del mercado y el cambio climático, lograr mejores rendimientos y construir mejores instalaciones de producción? ¿Y cómo podemos hacer esto de una manera que no sea perjudicial para el medio ambiente? Juntos exploramos maneras de hacer crecer sus negocios para asegurar su éxito, así como nuestra oferta y calidad. Nuestro programa de cacao en África Occidental es un buen ejemplo de este enfoque que funciona hoy (ver "El Programa Sassandra").
También estamos encontrando que una parte fundamental de una comunidad saludable es involucrar a las mujeres, porque tienen un impacto increíble. Hemos aprendido que cuando las mujeres tienen voz en las decisiones de la comunidad, son incluidas en los programas de capacitación y educación de los agricultores y tienen acceso a la financiación y a la propiedad de la tierra, suceden cosas buenas. La salud, la nutrición y la educación de la comunidad mejoran, al igual que la calidad y el rendimiento de los productos locales.

Costco tiene casi 750 tiendas en todo el mundo ¿Cómo se desarrollan los procesos en este complejo de instalaciones para la política de sostenibilidad de Costco?
Como el segundo minorista más grande del mundo movemos una enorme cantidad de mercancía. Queremos asegurarnos de que somos muy eficientes en nuestras operaciones y que reducimos nuestra huella de carbono. Tenemos programas para construir edificios energéticamente eficientes y mantener nuestro consumo de energía y agua y nuestras emisiones lo más bajas posible, en nuestras tiendas y en nuestros almacenes, porque queremos ser buenos administradores del medio ambiente. Y hacer estas cosas ahorra dinero, lo que nos ayuda a seguir siendo un operador de bajo costo.

¿Podemos tener éxito con estos esfuerzos y aún así obtener los productos de mejor calidad y el precio más bajo posible?
Sí, es un imperativo. Así es como sostendremos nuestro modelo de negocio, que es simple: Queremos seguir siendo un operador de bajo coste con las operaciones y cadenas de suministro más eficientes posibles. A menudo, ya sea con operaciones o con nuestras cadenas de suministro, somos capaces de mejorar el proceso o producto mediante la eliminación de ineficiencias, proporcionandonos ahorros de coste.
La eficiencia nos permite mantener la calidad alta y precios justos para todos en la cadena de suministro, incluidos nuestros socios.

¿Qué papel juegan los socios en la política de sostenibilidad de Costco?
Idealmente nuestros socios nos buscarán para ayudarles a tomar decisiones sostenibles con los productos que ofrecemos, de modo que cuando los compren, estén apoyando prácticas sostenibles. Tenemos mucho trabajo por delante para ser más eficientes y seguir mejorando nuestros programas de abastecimiento y packaging.
Junto con nuestros socios, vamos a seguir apoyando estos esfuerzos, informándonos sobre la importancia de la sostenibilidad y la lucha contra el cambio climático a medida que nuestro mundo continúa transformándose. Nuestro futuro depende de ello. ■

El programa Sassandra

Gran parte del suministro de cacao del mundo proviene de la nación de Costa de Marfil en África Occidental. Este cacao se utiliza en muchos de los productos de chocolate Kirkland Signature de Costco. En 2009 los compradores de Costco y otros implicados en el sector del chocolate comenzaron a realizar preguntas de difícil respuesta sobre cuán sostenible sería esta oferta crítica a medida que creciera la demanda global. El Programa Sassandra, así denominado por el río Sassandra, una zona donde Costco obtiene granos de cacao, fue una respuesta a estas preguntas.

El programa integral y ambicioso es una asociación que implica a Costco y a dos empresas internacionales de alimentación, Blommer Chocolate y Olam. Este programa consiste en enseñar a los productores de cacao locales las mejores técnicas, instituir un sistema financiero para pagar a los productores y comprar los equipos necesarios e invertir en instalaciones de producción. Las ganancias también se destinan a escuelas, clínicas y otros servicios sociales para satisfacer las necesidades familiares. Por ejemplo, se han construido ocho escuelas y dos centros médicos con recursos financieros procedentes del programa.

El programa también se ha centrado en los esfuerzos de repoblación forestal. Casi 7.000 agricultores han recibido formación en técnicas previas y posteriores a la cosecha y han integrado prácticas de gestión de plagas. Muchos han recibido formación comercial para fortalecer sus aptitudes empresariales y equiparlos mejor para obtener préstamos comerciales.

"El Programa Sassandra ha fortalecido la industria del cacao y las comunidades de la región", declara Tim Wahlquist, director de la Cadena de Suministro de Sostenibilidad Global de Costco, "Demuestra el poder de un enfoque cooperativo para aportar valor a todas las partes desde los productores hasta los miembros de Costco. Esperamos que pueda servir como modelo de lo que se puede hacer en otras industrias en un ámbito mundial".

Podrá encontrar el informe más reciente sobre el Programa Sassandra en el Compromiso de Sostenibilidad de Costco. Visite costco.com, busque "Compromiso de sostenibilidad" en la parte inferior de la página, haga clic en "Merchandising" y a continuación en "Kirkland Signature" y desplácese hacia abajo hasta" Kirkland Signature Cocoa". - TT

32° DEGREES COOL®

FALDA PANTALÓN

LA COMODIDAD DEL PANTALÓN CORTO CON LA FLEXIBILIDAD DE LA FALDA

COLORES DISPONIBLES

TACTO SUAVE

TRANSPIRABLE

FLEXIBILIDAD Y COMODIDAD

32° DEGREES COOL®

PANTALÓN CORTO ALGODÓN "ULTRA STRETCH"

TACTO SUAVE · TRANSPIRABLE · FLEXIBILIDAD Y COMODIDAD

COLORES DISPONIBLES

Keep Cool. Stay Dry.

Oral-B

EVOLUCIONA AL ELÉCTRICO
Y ELIMINA HASTA UN **100% MÁS**
DE PLACA BACTERIANA*

Oral-B #1 LA MARCA **Nº1 DE CEPILLOS MÁS USADA Y RECOMENDADA** POR DENTISTAS EN EL MUNDO

*vs un cepillo manual

PUMA

SUJETADOR DEPORTIVO

TEJIDO REFORZADO
MINIMIZA EL REBOTE,
PERFECTA SUJECCIÓN

COPAS DESMONTABLES
SE AJUSTA A TU CUERPO

SIN AROS
COMODIDAD 24H

MOVILIDAD 360º
TEJIDO SIN COSTURAS

ELÁSTICO Y TRANSPIRABLE

JezeBel Lingerie

4 PACK

Lace Thong

32° DEGREES COOL®

POLO "PERFORMANCE"

TACTO SUAVE

SECADO RÁPIDO

FLEXIBILIDAD Y COMODIDAD

TRANSPIRABLE

COLORES DISPONIBLES

32° DEGREES COOL®

PANTALÓN CORTO "TECH"

TACTO SUAVE

FLEXIBILIDAD Y COMODIDAD

TRANSPIRABLE

COLORES DISPONIBLES

Este verano, proteja su piel y evite las picaduras

Llega el verano y con él, los mosquitos vuelven a invadir nuestros hogares.

Por AC

Picores, ronchas e incluso transmisión de enfermedades son algunas de las consecuencias de las picaduras de mosquitos.

Pero, ¿cómo se puede prevenir la picadura de mosquitos?

Tome medidas para controlar los mosquitos tanto dentro como fuera de su casa. Desde Costco le damos una serie de consejos:

- ✓ Utilice repelentes de insectos registrados por la agencia española de medicamentos y productos sanitarios AEMPS. Los repelentes de insectos registrados por la AEMPS son seguros y eficaces, incluso para niños y mujeres embarazadas.
- ✓ Cuando Vuelva a aplicar el repelente de insectos según las indicaciones.
- ✓ Si también usa filtro solar, aplíquese el filtro solar antes del repelente de insectos.
- ✓ No lo aplique en zonas sensibles como los ojos, la boca o en la piel irritada o agrietada.

- ✓ Vista a su hijo con ropa que le cubra los brazos y las piernas.
- ✓ Cubra la cuna, el cochecito y/o el portabebé con un mosquitero.
- ✓ No use directamente el repelente de mosquitos sobre la piel de los niños: aplique primero en las manos del adulto.
- ✓ Evite la aplicación en niños menores de 2 años.

El legado de la Calidad Kirkland Signature y su mejora continua

Nuestros productos de nuestra marca propia Kirkland Signature siempre se han distinguido por la combinación perfecta entre calidad y precio.

La regla es que todos nuestros artículos deben ser iguales o mejores que los de las marcas líderes en su categoría y ofrecer ahorro para los socios.

Descubrimos los beneficios de dos productos en nuestra categoría de bebé.

Toallitas de Bebé Kirkland Signature

Nuestras toallitas de bebé también han sufrido mejoras y revisiones constantes a lo largo de los años desde su introducción en el mercado en 2003.

En muchos casos, han sido pioneras en ofrecer innovación al sector. En 2005 fueron las primeras en ser fabricadas con mezcla de algodón y en 2009 las primeras que utilizaron Tencel, una fibra suave hecha de madera, de origen natural y elaborada con recursos renovables.

En 2013 se rediseñó el packaging para que los cambios de pañal nocturnos fueran más silenciosos; en 2014 se cambió la tapa reduciendo el plástico hasta un 37%; en el 2018 se elaboraron la toallitas con un 99% de agua purificada e ingredientes naturales y un nuevo estampado para una limpieza más eficaz.

Hipoalergénicas, contienen aloe vera, no contienen alcohol, suaves, resistentes y con un útil dispensador portatil para que las pueda llevar a cualquier parte. Un producto que para nosotros es un orgullo y ejemplo de lo que nuestra filosofía de marca Kirkland Signature representa. – *T. Foster Jones*

Toallitas de Bebé Kirkland Signature #1357911

Pañales Kirkland Signature

Los pañales Kirkland Signature siempre han sido los favoritos de nuestros socios desde su lanzamiento en 2005. Nuestro nuevo producto incluye todas las características que los hicieron tan exitosos. Están diseñados para adaptarse a su bebé, lo que ayuda a prevenir fugas, mantienen el indicador de humedad que se vuelve azul cuando entra en contacto con líquido, con el que sabe que es el momento de cambiar el pañal de su bebé, son y siempre han sido hipoalergénicos y libres de fragancia, loción, látex y cloro.

Aunque nuestros pañales Kirkland eran ya un éxito, nuestro equipo de compradores nunca dejó de enfocarse en mejorar el producto existente. "Buscamos formas de mejorar la calidad de nuestros pañales y a su vez aumentar un ahorro para nuestros socios" dice Lindsay Bubitz (Assistant buyer de la categoría en Costco US). "La nueva gama de pañales que hemos desarrollado protege de la misma forma pero es un 10% más absorbente y más suave que la gama anterior".

La nueva línea incluye las tallas de la 1 a la 6. Cuenta con un indicador de tamaño para ayudar a los padres a determinar cuándo sus bebés están listos para pasar al siguiente tamaño de pañal. – *Will Field*

Pañales Kirkland Signature #4111111 / #4111112 / #4111113 / #4111114 / #4111115 / #4111116

KIRKLAND Signature

BabyLove.

Toallitas extra grandes, super resistentes y ultra suaves

- Fórmula extra suave para limpiar y suavizar
- Sin colorantes, alcohol, cloro ni parabenos
- Hipoalergénicas

¿No son para quererlas?

Made with TENCEL®
Ultra-Soft, Strong Fibre
TENCEL® is a registered trademark of Lenzing A.G.

Porque nos preocupamos por tu bebé y por las futuras generaciones. Nuestro compromiso con la sostenibilidad significa que estamos comprometidos con el uso de la innovación y con los pasos medioambientales posibles para minimizar nuestro impacto en el medio ambiente. Las fibras de Tencel® son un recurso renovable derivado de los árboles que crecen en bosques de bosques sostenibles.

LIMPIEZA *natural.* FRESCURA *maravillosa.*

- Mejor limpieza que solo con papel higiénico seco
- Ultra suaves, delicadas con la piel
- Hecho con ingredientes de origen natural

¿Por qué es importante conocer su IMC?

El índice de masa corporal o IMC es un método fiable utilizado para saber si usted está en un peso saludable. En este artículo explicamos todo lo que necesita saber y cómo medirlo.

por DR. APARNA CHANDRASEKARAN, ANN DOUGLAS, ROSANNA LEE AND HARLEY PASTERNAK

Si está tratando de perder peso, el uso de la báscula puede ayudarle a monitorear su progreso. Sin embargo, este índice es solo un indicador cuando se trata de su peso y bienestar.

Se ha hablado mucho de índice de masa corporal o IMC como una medida que puede darle información adicional sobre si usted puede encontrase en situación de riesgo de sufrir enfermedades y complicaciones relativas al exceso de peso. El IMC utiliza su peso y altura para proporcionar una medida de la grasa corporal.

Evalúe sus riesgos de salud

Calcule su IMC dividiendo su peso (en kg) entre su altura al cuadrado (en m).

$$IMC = \frac{peso\ (kg)}{altura^2\ (m)}$$

peso bajo: si su IMC es menor de 18.5.

normal: si está entre 18.5 y 24.9.

sobrepeso: entre 25.-29.9.

obesidad: si es 30 o superior.

Riesgos de la obesidad

Numerosas investigaciones muestran que las personas en la categoría de obesidad tienen mayor riesgo de ciertas enfermedades y problemas de salud, tales como:

- ✓ **Muerte temprana.**
- ✓ **Presión arterial alta.**
- ✓ **Colesterol alto.**
- ✓ **Diabetes tipo 2.**
- ✓ **Enfermedades cardíacas.**
- ✓ **Accidentes cerebrovasculares.**
- ✓ **Ciertos tipos de cáncer.**

Limitaciones del IMC

Aunque los médicos y dietistas lo utilizan para identificar problemas de peso en adultos, el IMC ha sido también atacado por no ser un indicador del todo fiable en algunos aspectos.

¿Por qué? Puede no proporcionar una medida precisa de la grasa corporal por varias razones.

Entre ellas:

-No considera el sexo de una persona, la distribución de la grasa, o la masa muscular.

Específicamente no diferencia entre la grasa y el músculo, por lo que una persona relativamente delgada con mucho músculo puede tener un IMC alto. Realice ejercicios de resistencia y desafíe los músculos de su cuerpo.

-Ignora los cambios relativos a la edad.

Las personas tienden a perder masa muscular y ganar grasa corporal a medida que envejecen. Eso significa que su IMC puede no cambiar con los años, incluso si usted tiene más grasa corporal de la que tenía cuando era joven.

La grasa corporal importa

Sólo porque el IMC tenga fallos, no debe ignorar la importancia de la grasa corporal. Hay otras maneras de ver si tiene sobrepeso u obesidad que tienen más en cuenta la composición corporal.

✓ **Tamaño de cintura.** La obesidad abdominal se define como una circunferencia de la cintura de más de 101.6 centímetros para los hombres y más de 88.9 centímetros para las mujeres.

✓ **Estrategias de alta tecnología.** El peso subacuático (densitometría), la impedancia bioeléctrica y la absorciometría de rayos X de doble energía miden directamente la grasa corporal.

No sólo la cantidad de grasa corporal que tiene sino también donde lo almacena puede tener implicaciones para su salud, especialmente si usted es un hombre. Almacenar la mayor parte de la grasa alrededor de la cintura en lugar de en las caderas lo pone en mayor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. El exceso de grasa abdominal también se asocia con altos triglicéridos y bajo HDL colesterol, del "buen" colesterol.

Cierto tipo de grasa, llamada grasa visceral se asocia con tener una cintura más grande. La grasa visceral interfiere con la forma en que su cuerpo regula el azúcar en sangre, aumenta la inflamación, promueve un hígado graso, y se infiltra en sus principales órganos internos lo cual aumenta el riesgo de una variedad de enfermedades.

Gane cuando pierda

No puede evitar que su cuerpo almacene grasa pero puede hacer para controlar cuánta grasa tiene su cuerpo. Perder sólo 5 a 10% de su peso corporal puede significar una mejora de su salud. Perder peso es una gran tarea pero los pequeños cambios suman.

+ Coma más saludable.

Una dieta saludable debe enfatizar frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa o libres de grasa.

+ Disfrute del desayuno.

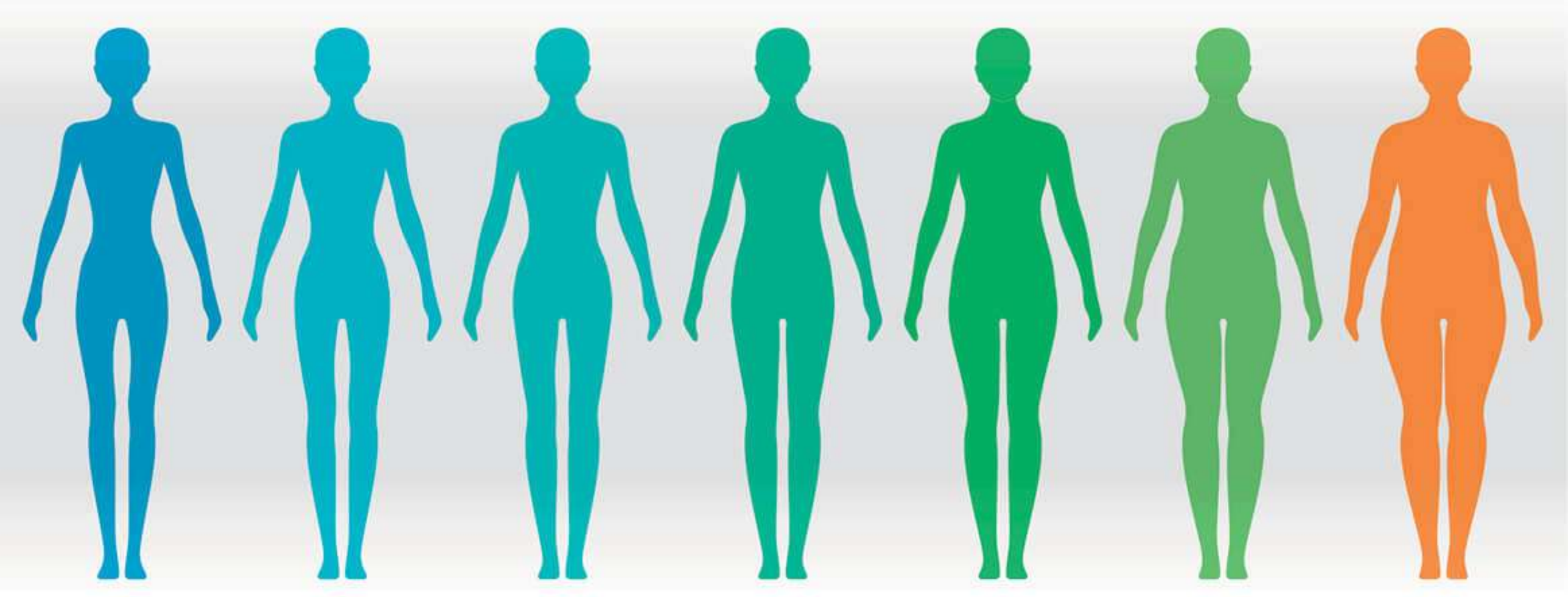
Las personas que comen un desayuno saludable son menos propensas a comer en exceso más tarde en el día.

+ Ejercicio.

Aspirar a obtener al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana.

LA DIVISIÓN por GÉNERO

Un gran estudio encontró que las mujeres con un IMC más alto tienen mayores probabilidades de diabetes tipo 2 que los hombres, mientras que los hombres con mayor proporción de cintura y cadera tienen más probabilidades de tener EPOC o insuficiencia renal crónica. Las hormonas pueden jugar un papel importante también y los cromosomas sexuales por sí mismos podrían tener efectos en la interacción entre la grasa extra, el metabolismo y la inflamación, factores que conducen a muchas de estas enfermedades.



PANTENE

PRO-V

SUAVIDAD DE PELUQUERÍA
DESDE EL PRIMER USO

Cambio en su salud

No importa cuál sea su objetivo: en las siguientes páginas le ofrecemos distintos consejos de expertos en salud para tener un estilo de vida más saludable.

por DR. APARNA CHANDRASEKARAN, ANN DOUGLAS, ROSANNA LEE AND HARLEY PASTERNAK

1

Pulse reinicio

Una transformación física considerable sucede como resultado de hacer algunas cosas bien, no de hacerlo todo perfecto.

por HARLEY PASTERNAK

Codos los años empiezan igual: Ud. prueba nuevas prácticas, depura su organismo, hace ayuno, comienza diferentes dietas, se apunta a spinning y crossfit, controla la alimentación. Intenta hacerlo todo y nada le detiene, así que 2021 comenzó de nuevo con las mejores intenciones pero con menor motivación.

Olvídese del pasado y pulse el botón de inicio. El reinicio corporal es exactamente eso: es un reseteo de dieta, paladar, digestión, metabolismo y actitud.

No hay que buscar un alimento mágico, ejercicio o pastilla: Una transformación física significativa es el resultado de hacer muchas cosas bien.

Siga los siguientes consejos para resetear su cuerpo:

✚ La comida.

Coma comida real, sin procesar, y no se salte el desayuno. Asegúrese de que cada comida sea una combinación de proteína (pescado, huevos, pollo, etc.) del tamaño de su palma de la mano, verduras no almidonadas ilimitadas (espinacas, calabacines, brócoli) y una ración de fibra soluble (granos enteros, legumbres, fruta alta en fibra) y grasa buena (aguacate, nueces, semillas, aceitunas) aproximadamente un puñado. Para hacerlo más fácil use su batidora para preparar ricos batidos y zumos para el desayuno y cremas de verduras con proteínas magras en el almuerzo y la cena.

© 123RF

© 123RF

+ Ande.

Me aseguro de que mis clientes tengan una pulsera de actividad para hacer un seguimiento de cuántos pasos andan cada día. Lo ideal son al menos 10.000 pasos. Para conseguir este objetivo, aparque a una manzana de su destino, camine un rato antes y después de la cena. Todo cuenta.

+ Sueño.

Coma comida real, sin procesar, y no se salte el Pasamos durmiendo un tercio de nuestra vida pero con el uso intensivo que hacemos de las nuevas tecnologías y nuestra dependencia de las pantallas, el consumo de cafeína y alcohol y la obesidad, entre otros motivos, se ha ido reduciendo la calidad de nuestro sueño.

Elimine la tecnología de su dormitorio y evite la cafeína después del almuerzo. Trate de usar antifaz para dormir, tapones para los oídos o cualquier otra cosa que pueda ayudarle a dormir de forma más profunda y durante más tiempo.

© 123RF

+ Desconecte.

Desconecte de la tecnología al menos una hora al día. Una investigación de Harvard muestra que la cantidad de luz azul que emana de los móviles, tablets y portátiles causa estragos a las sustancias químicas cerebrales. Las alertas interminables, los zumbidos y los diferentes sonidos también tienen un impacto negativo en su estado emocional, la calidad del sueño e incluso el apetito. Resista.

Realice ejercicios de resistencia y desafíe sus músculos de su cuerpo.

Empiece el año reiniciando su sistema. Es fácil, divertido y sostenible.

Harley Pasternak
Entrenador de muchos famosos, nutricionista y autora de The Body Reset Diet (Rodale Books, 2021: no disponible en Costco)

Escale hacia abajo

Nuestras vidas han experimentado una transformación dramática y sin precedentes en los últimos meses debido a la pandemia. La incertidumbre sobre el futuro, el teletrabajo, el confinamiento y el distanciamiento social influyen en un aumento considerable del estrés..

por DR. APARNA CHANDRA SEKARAN

Nuestro nuevo estilo de vida nos llevó a muchos de nosotros a comer más en casa y junto con la falta de actividad física y el aislamiento social, fueron la receta perfecta para engordar. Aquí les dejo algunos consejos para hacer frente a esta situación y ganar la batalla a la báscula.

Consejos para hacer dieta:

- ✓ **Mientras teletrabaje,** tenga su menú programado tal como lo haría en su lugar de trabajo.
- ✓ **Si es posible no instale su zona de trabajo cerca de la cocina,** despensa o nevera.
- ✓ **Prepare snacks saludables** con antelación y manténgalos siempre a mano.
- ✓ **No llene su despensa y nevera de comida basura.**
- ✓ **Consuma comidas nutritivas** a base de proteínas, frutas y verduras frescas que le sacien durante más tiempo.

© ADOBE STOCK PHOTOS

Consejos para hacer ejercicio:

- ✓ **Empiece con una rutina de entrenamiento.** Una sesión de treinta minutos cinco días a la semana, es ideal para principiantes.
- ✓ **Haga ejercicios aeróbicos** y de resistencia en casa.
- ✓ **Si no tiene equipamiento de gimnasio,** intente andar a paso ligero, use las escaleras, una comba, haga sentadillas y entrenamientos online usando libros, cestas cargadas o botellas como pesas.

Consejos de comportamiento:

- ✓ **Realice modificaciones en su conducta** para controlar los caprichos de comida redirigiendo su mente: dé un paseo, medite o escuche música.
- ✓ **Pruebe técnicas de relajación** para mantener su mente calmada y centrada, como yoga, meditación y ejercicio, y busque aplicaciones y herramientas online sobre relajación.
- ✓ **Mantenga su círculo social.**
- ✓ **Siga una buena higiene del sueño:** mantenga una rutina, evite trasnochar y no use aparatos electrónicos en la cama.

© ADOBE STOCK PHOTOS

Consejos médicos:

- ✓ **Mantenga al día sus citas médicas.** La mayoría de las consultas ofrecen citas online.
- ✓ **Cumpla con su medicación** y suplementos alimenticios.
- ✓ **No dude en pedir ayuda profesional** si ve que aumenta de peso de forma considerable.
- ✓ **Nunca pruebe un medicamento para perder peso o haga dieta sin consultar** a un especialista en pérdida de peso.

© ADOBE STOCK PHOTOS

Dr. Aparna Chandra Sekaran
Doctor certificado en medicina interna y obesidad y es el fundador y director médico de Jersey Medical Weight Loss Center, Nueva Jersey.

Sea conciente

En estos momentos difíciles es importante detectar los avisos de que su salud mental puede estar enviando.

por ANN DOUGLAS

Esto significa que debe estar atento a los síntomas físicos (como dolores de cabeza o de estómago), así como a cualquier cambio que persista en sus hábitos alimenticios, hábitos de sueño (lo que podría significar dormir más o dormir menos), nivel de actividad, nivel de energía y estado de ánimo. Si siente que ya no está funcionando al 100% y su estado de ánimo está interfiriendo en su vida en general, es el momento de hacer algunos cambios.

Consejos para empezar a sentirse mejor:

✓ **Preste atención a los componentes esenciales de su salud física.** Asegúrese de que está durmiendo adecuadamente, realizando actividad física de forma regular y comiendo bien. Cuando está durmiendo bien, es más probable que se sienta más enérgico y de mejor humor. Cuando haga ejercicio regularmente, dormirá más profundo y se sentirá más descansado y más centrado durante el día. Cuando come bien, su azúcar en sangre será más

estable, lo que puede ayudar a minimizar el cansancio y los cambios de humor.

✓ **Obtenga sus propias herramientas para manejar su estrés.** No hay un enfoque único para el manejo del estrés. Es cuestión de averiguar qué estrategias le funcionan mejor. Es posible que desee experimentar con la respiración de relajación, pensamiento positivo y meditación de atención plena.

✓ **Sepa cómo poner los frenos a una preocupación ineficaz.** En lugar de girar sobre su propia rueda de preocupación, encuentre una manera de tomar acción sobre esa preocupación o autorícese a tomar unas mini-vacaciones de esa preocupación o distraerse con una actividad que encuentre placentera y le divierta.

✓ **Aprenda a tratar la autocomplacencia.** Cuando se trata la autocomplacencia, se debe tratar a usted mismo con la misma amabilidad como con la que trataría a un amigo. Es una estrategia poderosa y respaldada por la ciencia para silenciar las voces internas de la autocrítica y la autoculpa que solo sirven para hacer la vida más difícil y en realidad pueden alimentar sentimientos de ansiedad y depresión.

✓ **Pida ayuda a otras personas.** Como seres humanos, estamos cableados para recurrir a los demás para el apoyo en tiempos de lucha. Deje que sus amigos y familiares sepan que lo está pasando mal. Y si usted está encontrando que las cosas son realmente difíciles, no tenga miedo de buscar apoyo de un profesional de la salud mental. Merece sentirse más feliz y mejor.

Ann Douglas
Autora de numerosos libros sobre la paternidad y la salud mental, y escribe en la columna del fin de semana de CBC Radio.

Extracto de raíz de jengibre

- Extracto concentrado que contiene el equivalente a 1 g de raíz de jengibre seca por cápsula
- Alivia el malestar estomacal
- Alivia las náuseas y los mareos
- Calma la digestión
- Disminuye la inflamación

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

Pro-50B

- Ayuda a aliviar los gases, la hinchazón y el dolor abdominal
- Probiótico de fuerza terapéutica estable en almacenamiento
- Contiene 10 cepas probióticas para un apoyo gastrointestinal completo
- Elaborado con cepas probióticas que resisten el ácido gástrico para que puedan llegar intactas al tracto intestinal
- Apto para vegetarianos
- El empaque en blister hace que este producto sea conveniente al trabajar y viajar

webber naturals
webbernaturals.com

4

Escuche su instinto

Numerosos estudios científicos sugieren que tener una cantidad adecuada y un buen equilibrio de bacterias beneficiosas intestinales promueve la salud, la longevidad y reduce el riesgo de enfermedades.

por ROSANNA LEE

Rosanna Lee
Dietista especializada en el área metropolitana de Toronto, especializada en nutrición geriátrica.

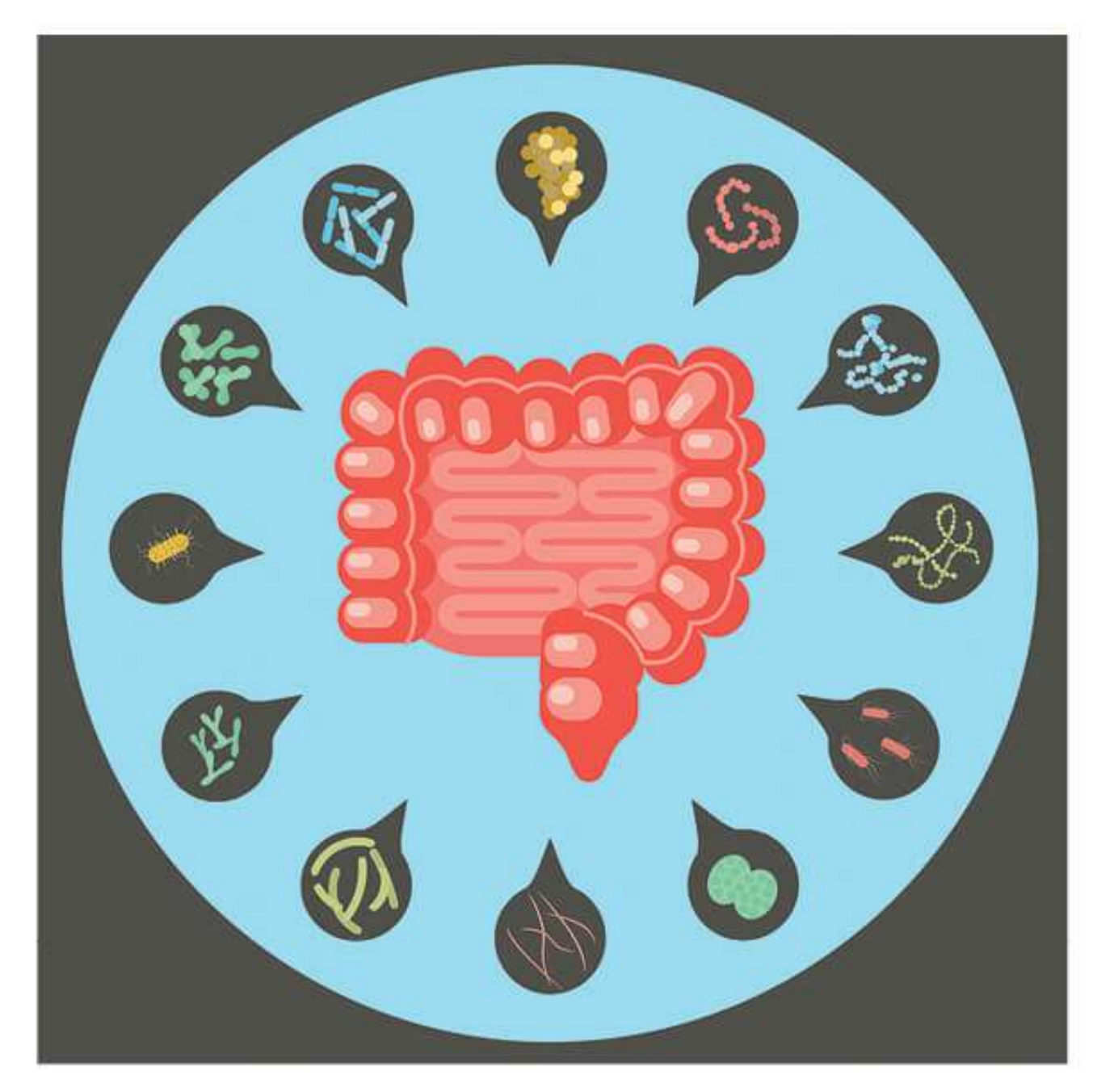
Un caso para la salud intestinal

El desequilibrio intestinal puede aparecer cuando se produce la disbiosis o alteración no saludable de las bacterias intestinales.

Investigadores de Estados Unidos y Australia han encontrado que una variedad de factores, incluyendo enfermedades, falta de alimentos, uso de antibióticos, genética, envejecimiento y estrés, pueden causar disbiosis.

Hallazgos adicionales de Australia han señalado que la disbiosis crónica a largo plazo puede causar afecciones gastrointestinales (por ejemplo, diarrea, estreñimiento, malestar estomacal), alergias, problemas de peso e incluso problemas psiquiátricos y de comportamiento. Las condiciones comunes afectadas por disbiosis incluyen enfermedad inflamatoria intestinal, síndrome del intestino irritable, diabetes, artritis reumatoide, obesidad, enfermedad cardiovascular e incluso Alzheimer.

No se puede pasar por alto la importancia de la salud intestinal. El microbioma intestinal humano contiene billones de microorganismos. Estos trabajan juntos para regular la digestión, la función inmune, el metabolismo, la desintoxicación, la síntesis de vitaminas y el control de peso, lo que sugiere un fuerte vínculo entre el estado microbiano del intestino y el funcionamiento emocional, especialmente con el estrés, la ansiedad y la depresión.



La clave para construir un ambiente digestivo saludable y fuerte es tener una dieta variada, incluyendo fibra, fitoquímicos y probióticos.

En nuestras tiendas podrá encontrar una variedad de alimentos frescos y artículos de fitness y salud.

Fibra. Los alimentos a base de plantas como verduras, frutas, granos enteros, frijoles, lentejas, guisantes, nueces y semillas son buenas fuentes de fibra. Algunas fibras funcionan como bacterias intestinales que alimentan prebióticos para que puedan prosperar y funcionar. Las fibras prebióticas notables incluyen inulina y fructooligosacáridos (que se encuentran en los plátanos, cebollas, ajo y sirope de arce). Pueden ayudar a mejorar los problemas inflamatorios articulares y cardiovasculares.

Fitoquímicos. Se encuentran principalmente en la piel o en la cáscara de las frutas y verduras como manzanas, brócoli y zanahorias. Estos contribuyen a aportar color, sabor y olor a los alimentos vegetales. Los polifenoles (en las plantas) ayudan a detener el crecimiento de bacterias patógenas y estimulan buenas bacterias mientras reducen la inflamación intestinal.

Probióticos. Encontrados abundantemente en alimentos cultivados (yogur, kefir) y alimentos fermentados no pasteurizados (kimchi, chucrut, tempeh), los probióticos proporcionan bacterias beneficiosas para la salud intestinal. Las mejoras en la salud intestinal se pueden lograr con cambios conscientes en su dieta y estilo de vida. Si usted está considerando el uso de suplementos, póngase en contacto con un dietista para obtener consejos seguros y personalizados que sean adecuados para usted.

renewing + argan oil of morocco

Somos belleza, pura y simple. Las apariencias inalcanzables no nos inspiran, la originalidad sí. Por eso nos gusta ser diferentes. Desde los ingredientes exóticos y la forma de los envases, hasta nuestra búsqueda de la sostenibilidad, consideramos la belleza a nuestro modo.

Solo queremos saber lo que más te gusta de tu pelo, para que podamos hacer que te guste aún más.

LIGERO... PERFECCIÓN SEDOSA

El champú de OGX® Argan Oil de Morocco ofrece una magnífica combinación de aceite de argán de Marruecos que ayuda a restaurar y fortalecer el pelo. Este champú es también rico en antioxidantes y una fuente natural de vitamina E, ingredientes que ayudan a conseguir la perfección sedosa para nuestro pelo.

es.ogxbeauty.com | OGXBeautyEspana ogx_beauty_es

¿Sabía que el sol debilita las defensas de la piel?

Es muy importante fortalecer y recuperar las defensas antioxidantes de la piel.

Por AC

La piel tiene defensas antioxidantes que nos ayudan a hacer frente a las agresiones externas como los cambios de temperatura, la polución o los rayos solares. Con la exposición solar, los rayos penetran, dañan la piel y debilitan sus defensas, haciéndola más vulnerable y provocando quemaduras y manchas solares, envejecimiento prematuro y oxidación celular. Por eso es tan importante reforzar las defensas de la piel.

Durante la exposición al sol, fortalezca las defensas.

Los protectores solares además de proteger su piel de los rayos solares UVB, UVA y de los efectos de los infrarrojos, fortalecen las defensas de la piel. ¿El resultado? Una piel protegida, más fuerte y más resistente frente al sol.

Y después del sol, recupere las defensas.

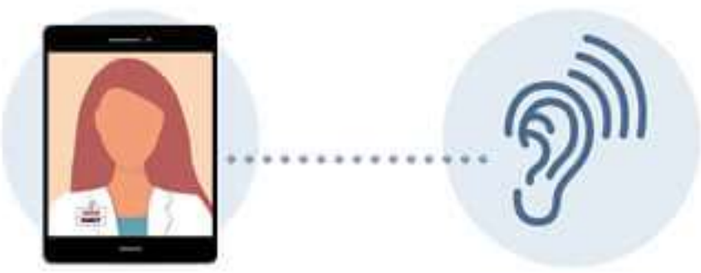
Las defensas de la piel se han visto debilitadas después de un día de sol, por eso, la aplicación de un producto post-solar es imprescindible aunque se haya protegido y no se haya quemado. Los post-solares, además de hidratar y aliviar la piel, recuperan las defensas, dejándola preparada para el siguiente día de playa.

© TWELVETRIBES / 123RF

SERVICIO GRATUITO

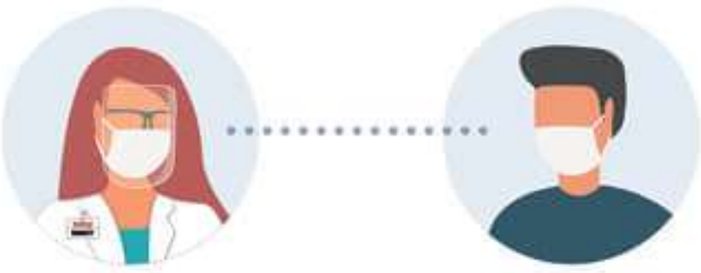
Pida una cita online de seguimiento

con el equipo auditivo de Costco y disfrute de la seguridad y tranquilidad que le proporciona obtener una atención personal desde su propia casa.



Servicio de seguimiento online GRATUITO

La mayoría de los audífonos, incluyendo nuestros Kirkland Signature 9.0, se pueden ajustar con su smartphone o tablet con la comodidad y seguridad que le brinda estar en su hogar, evitando desplazamientos innecesarios.



Citas presenciales GRATUITAS en nuestras tiendas

Si aún desea una cita presencial, venga a vernos. Ofrecemos un entorno seguro y centrado únicamente en escuchar y atender sus necesidades. Tenemos estrictos protocolos de seguridad, incluyendo el uso de equipos de protección personal.

Llame a su tienda más cercana hoy para programar su cita y solicitar más información. Para encontrar su tienda más cercana, visite www.costco.es.

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

Ideal para ensaladas, gazpachos y salpicones. Aporta gran jugosidad a carnes y pescados, en asados, guisos, y como guarnición.

Suave, Tierna, Crujiente

En Fuencampo, todo el proceso, desde la recolección de la cebolla en el campo hasta su envasado, se realiza de manera manual para evitar ser golpeadas y garantizar que lleguen a tu casa con todas sus características naturales.

Cebolla Dulce

fuencampo

Cuidarse, sabe bien

Disfrutar del mejor sabor no sería posible sin la ayuda de todos los agricultores que trabajan cada día para que podamos seguir celebrando la vida, a pesar de la distancia, ofreciéndonos los productos más frescos y saludables.

AM FRESH™
SPAIN

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

WWW.AMFRESH.COM

DESCUBRE MÁS EN ZESPRI.COM

Síguenos en:

Zespri™, un referente en términos de calidad gracias a sus agricultores

La actual situación que vivimos en nuestro país y en gran parte del mundo ha puesto a prueba nuestra **capacidad de superación,** y nos ha hecho reconocer aún más la labor de aquellos profesionales esenciales que velan por garantizar los servicios de primera necesidad. Buen ejemplo de ello son los agricultores, que con tanto cariño tratan los productos que nos da la tierra y que son un **ejemplo de tenacidad,** conocimiento y pasión por su trabajo.

Son precisamente ellos, **los agricultores,** uno de **los activos más importantes para Zespri™,** ya que, además de estar al frente de la compañía, exportan a todo el mundo su filosofía y ambición por conseguir kiwis de la mayor calidad, convirtiéndose así en los mejores embajadores de los valores y filosofía de la compañía neozelandesa. Entre todos ellos hay historias excepcionales, como la de **Mark y Catriona White,** dos de los agricultores que conforman la familia Zespri™ y que, gracias a su profunda conexión con el entorno natural, su compromiso con los cultivos y su enorme conocimiento sobre el cuidado de las plantaciones, **producen unos kiwis orgánicos de la mejor calidad, la variedad Zespri™ Green Organic.** Un claro ejemplo de que, para conseguir un producto extraordinario, la dedicación y el saber hacer son ingredientes claves del proceso.

Para que este esfuerzo se traslade a la mesa de todos sus consumidores, la compañía cuenta con un método propio de control de calidad. Se trata de **un sistema de cultivo de 12 etapas** que regula cada fase, desde la tierra y el proceso de cultivo, hasta su llegada al punto de distribución, y que asegura que los consumidores sepan que lo que están comprando es **saludable, seguro, cultivado de manera sostenible, de calidad impecable y alto estándar nutricional.**

A través de este sistema, Zespri™ se presenta como un referente en términos de calidad, basada en una combinación de afán por parte de los agricultores en la aplicación de buenas prácticas, un excelente producto y garantía documentada para proporcionar confianza al consumidor. Algo que unido a su valor nutricional y delicioso sabor, convierten a los kiwis Zespri™ en una de las frutas más deseadas y hace de su consumo una **deliciosa manera de cuidarnos.**

Puedes descubrir más sobre el cultivo de los kiwis Zespri™ en **www.zespri.com.**

GREENYARD
FRESH SPAIN
for a healthier future

SALUBRIDAD DE LAS *Frutas y Hortalizas*

Las frutas y hortalizas son alimentos funcionales en sí mismos, ya que además de compuestos nutritivos, poseen otros compuestos bioactivos con beneficios para la salud (fibra, compuestos fenólicos, carotenoides, vitaminas y esteroles etc.).

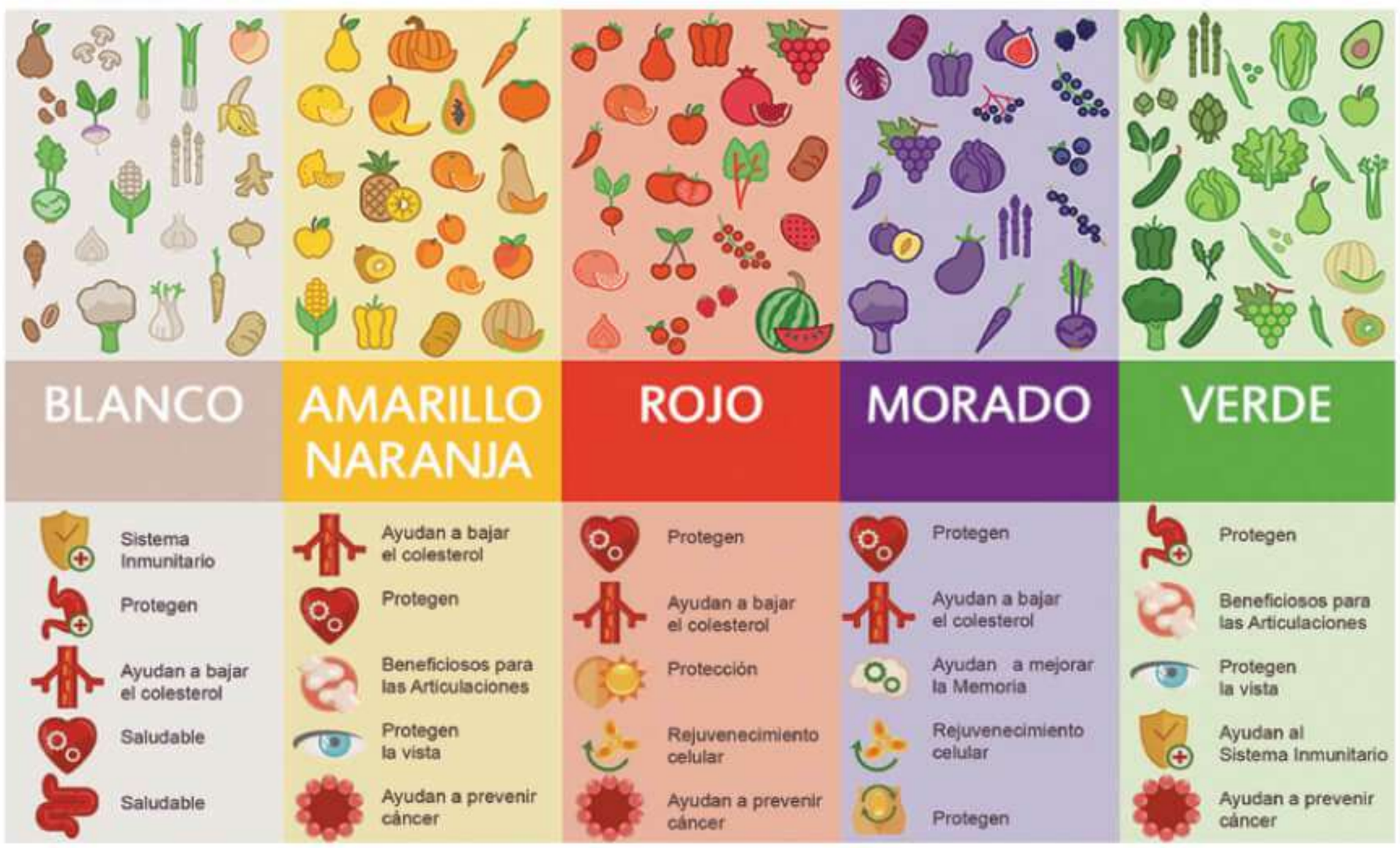
Resultados de investigación corroboran que las frutas y verduras, más allá de su valor nutricional, poseen un efecto beneficioso sobre una o más funciones del organismo, así que su consumo es relevante para mejorar la salud o calidad de vida. Se recomienda el consumo de cinco o más raciones de frutas y/o hortalizas al día en una dieta equilibrada.

En lo posible se deben ingerir productos de diferentes grupos de colores para obtener los beneficios de los muy variados pigmentos presentes en las frutas y hortalizas:

- **Rojo-purpura proporcionan antocianos** que tienen propiedades antioxidantes, y son muy abundantes en frutos rojos o púrpuras, como cerezas, fresas, ciruelas, arándanos, granadas, moras, uvas, sandía, manzana roja, remolacha, berenjena, coles moradas, cebolla roja, legumbres moradas y negras, etc.
- **Amarillo-anaranjado aportan carotenoides** (provitamina A) y se encuentran en frutos cítricos, melocotones, albaricoques, ciruelas amarillas, zanahorias, calabazas, etc. El licopeno es el carotenoide que da el color rojo al tomate, pimiento y sandía. También son unos grandes antioxidantes.
- **Verde contienen glucosinatos y ácido fólico.** Este grupo verde, contiene además mucha clorofila que aporta energía vital, con multitud de propiedades, y además es rico en magnesio que favorece la relajación de los músculos, en vitaminas K, A, B, C y E, y minerales como el hierro y el potasio. Combaten los radicales libres, desintoxican y oxigenan, ayudan a mantener una buena visión. En este grupo nos encontramos con frutas y verduras como el kiwi, aguacate, manzanas verdes, kale, brócoli, calabacín, espinacas, alcachofas, acelgas, lechugas, espárragos verdes, etc.
A este grupo pertenecen las cebollas, ajos, champiñones, coliflor, nabos, patatas, puerros, coles blancas, espárragos blancos, manzanas amarillas, plátanos, peras, etc. El ajo contribuye a mejorar la circulación y combate la retención de líquidos.

Cabe señalar, que todos estos beneficios para la salud sólo tienen efecto, cuando se consumen estos nutrientes de manera constante (dieta mediterránea equilibrada). Por otra parte, hay que tener en cuenta que los fitoquímicos previenen enfermedades, pero no las curan por sí solos.

Pero demostrado, que frutas y hortalizas pueden beneficiar nuestra salud y nuestra calidad de vida, y además son apetecibles por su sabor, aroma, color, etc., existen muchas razones para consumir más frutas y verduras en nuestra dieta diaria.



GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LAS MEJORES LIMAS TAHITI CULTIVADAS EN EL LUMINOSO TROPICO BRASILEÑO

Variedad Tahití conocida como lima ácida o limón persa (Citrus latifolia tanaka) tuvo su origen en oriente Medio y el sureste asiático, desde aquí se extendió su cultivo a todas las regiones con climas tropicales o subtropicales del mundo, llegando a Europa a través de Las Cruzadas (siglos XI y XII); y los musulmanes, durante su dominación de la Península Ibérica, la introducirían también en España (sur y levante español).

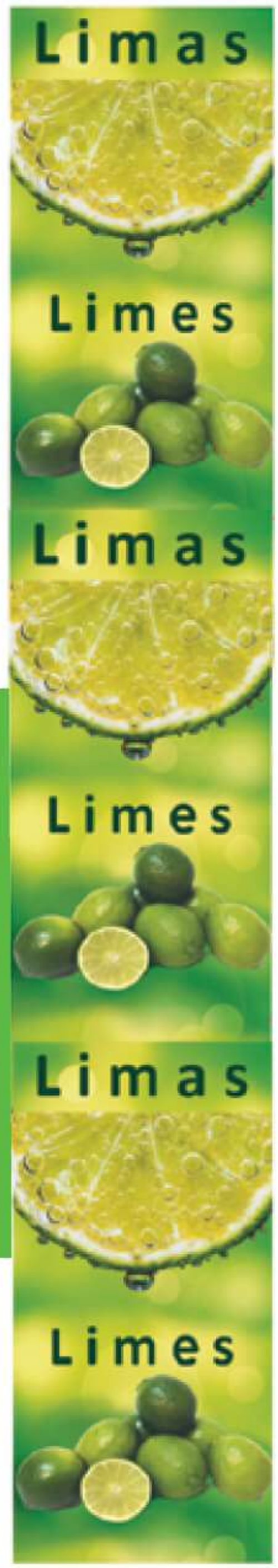
Hoy en día, su cultivo se encuentra ampliamente extendido por el sureste asiático, India, continente americano (Mar Caribe, México y Brasil), así como en Sudáfrica. Los principales países exportadores son Estados Unidos y Brasil.

Los frutos Tahíti son ovalados, brillantes, color verde intenso, verde-amarillo en plena madurez, de tamaño regular (50-100g), de cáscara delgada que se parte muy fácil y una pulpa sin semillas, extra jugosa (45-55% de zumo) y aromática. Son cítricos especialmente sabrosos (agridulces) muy equilibrados en la relación ácido/azúcar (9° Brix).

VALOR NUTRICIONAL

El componente mayoritario en las limas es el agua, con mínimos aportes de calorías y gran aporte de fibra.

Las vitaminas más abundantes son las del grupo C (50 ml de zumo satisfacen las necesidades diarias de esta vitamina), contiene también vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6), vitamina A, E y K1. Entre el contenido en minerales están calcio, magnesio, sodio, zinc, selenio, hierro, fósforo destacando el potasio, flavonoides como rutina, hesperidina, naringenina y luteína.

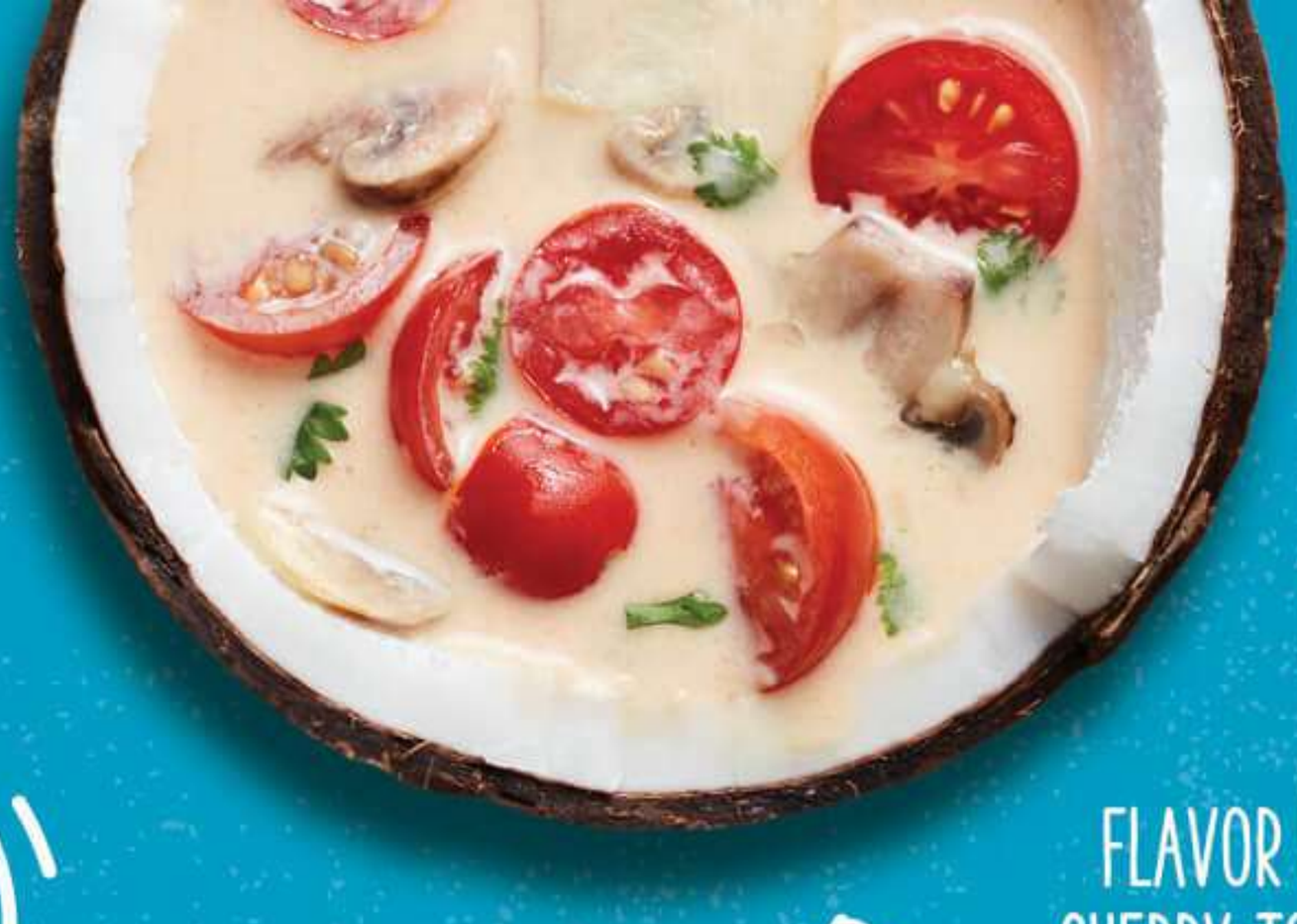


BENEFICIOS PARA LA SALUD

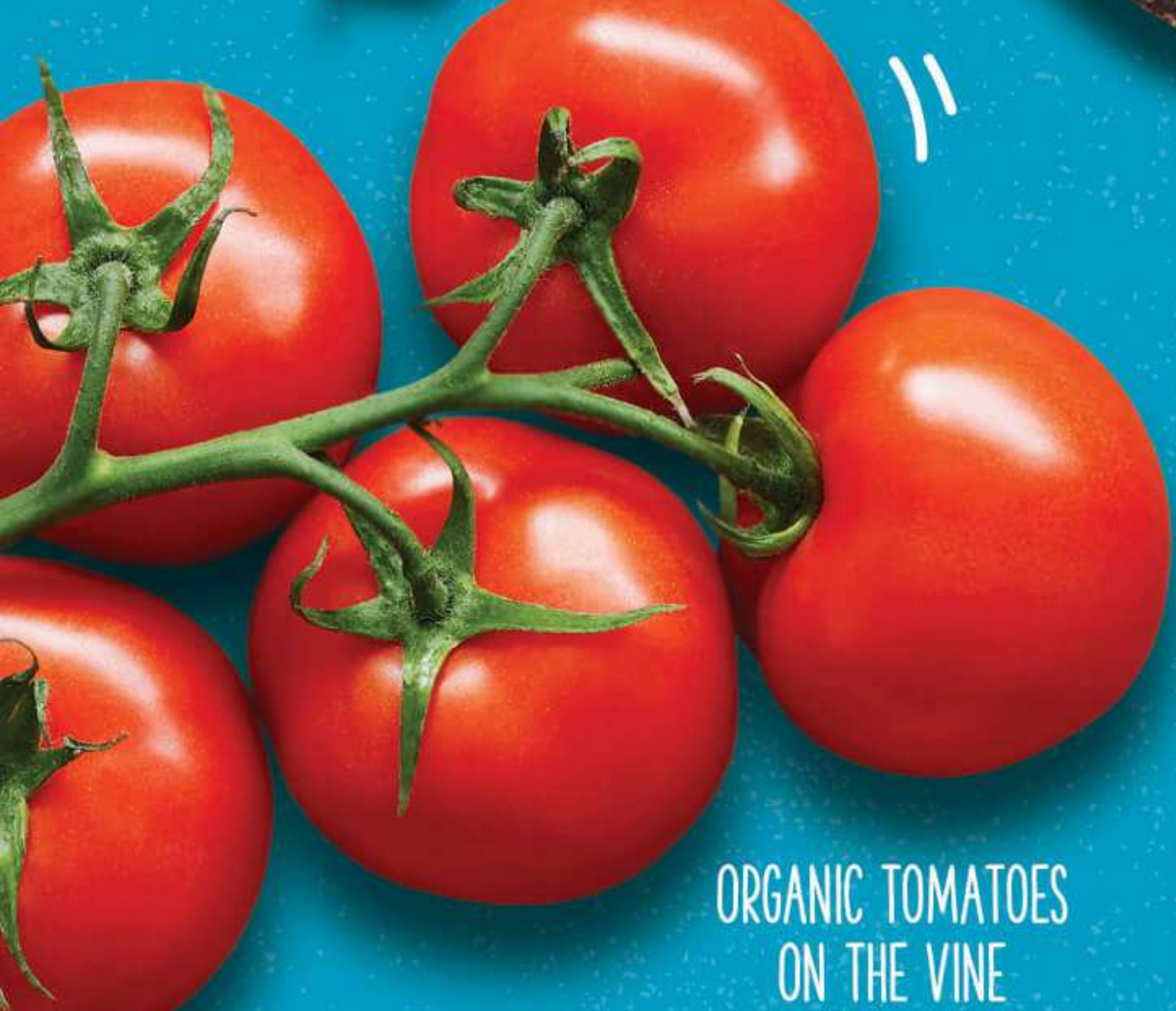
- Esta fruta de alto porcentaje en agua y pocas calorías, tiene un gran poder antioxidante.
- Las limas son ricas en **limoneno** con propiedades antitusivas, antiinflamatorias y antibacterianas.
- **La vitamina C** influye en la absorción del hierro e interviene en la formación de colágenos, huesos y dientes, aumenta las defensas.
- Salud muscular por su contenido en **Potasio**, mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para una actividad muscular normal.
- Se trata de un **desinfectante natural**, por su contenido en **ácido cítrico** que es **antiséptico y alcalinizador**.
- **Es astringente**, de modo que ayuda a la hora de tratar diarreas.
- **Acelera el metabolismo** y regula el contenido de azúcar en sangre.
- Los componentes de la lima ayudan a prevenir la **formación de trombos** originados por una mala circulación.
- **Normaliza el exceso de ácido clorhídrico en el estómago** (culpable del ardor y úlceras). mantener una buena visión.

CÓMO TOMAR LIMAS

- Un buen refrescante y vigorizante zumo de lima Tahíti.
- También se puede convertir en ingrediente de batidos, pastelería y mermeladas.
- Por su intensidad aromática y su sabor agridulce, es única para elaborar aderezos y vinagretas.
- Por su contenido en ácido cítrico (antiséptico), con su aderezo contribuye a la conservación de los platos.
- Muy apreciada en cócteles y sorbetes por su gran aroma cítrico y amaderado, por su frescura y equilibrado sabor agridulce. Famosos son la Caipirinha y el Mojito.



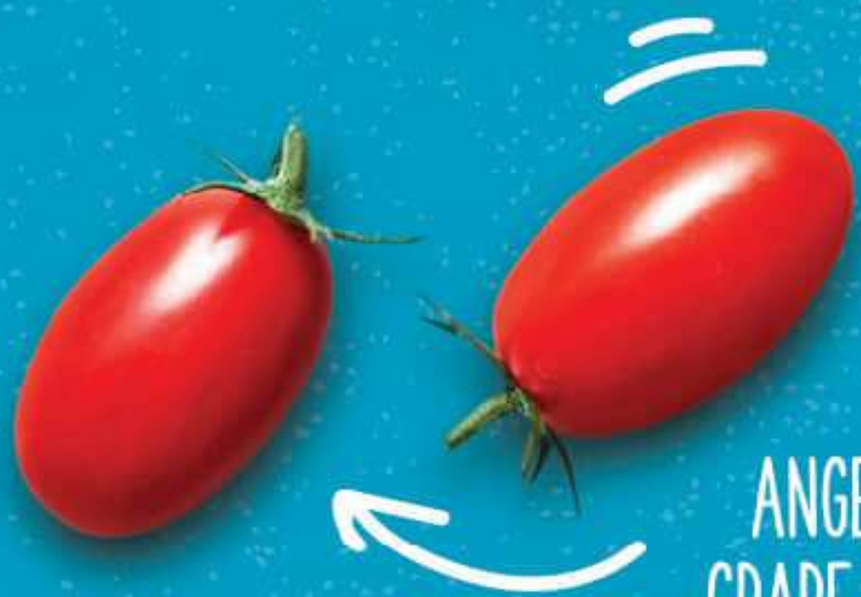
FLAVOR E
CHERRY TO



ORGANIC TOMATOES
ON THE VINE

ONE SWEET®
MINI PEPPERS

ONE SWEET®
MINI CUCUMBERS



ANGEL SWEET®
GRAPE TOMATOES

FOR MORE INFORMATION VISIT
SUNSETGROWN.EU

INSPIRED BY FLAVOR

NON GMO Project VERIFIED nongmoproject.org

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

BECAUSE PEOPLE
DIG
FLAVOR
SUNSET®
BOMBS®
MATOES
GOURMET MEDLEY™ TOMATOES
Mastronardi™

Sunkist

NARANJAS NAVEL

Refrescantes, dulces y jugosas, la Naranja Navel esta llena de sabor y vitamina C. Ideales para meriendas, zumos y recetas de comidas, para agregar una explosión de sabor.

PRUÉBALAS TAMBIÉN EN:

Cóctel · Postres · Aderezos

MANDARINAS

Llenas de jugo y gran sabor, ricas en vitamina C, una adicción para un estilo de vida saludable. Fácil de pelar y comer, o simplemente para mezclar en tus recetas favoritas.

PRUÉBALAS TAMBIÉN EN:

Zumos · Ensaladas · Aderezos

SUNKIST ES UNA MARCA COMERCIAL DE SUNKIST GROWERS, INC., EE. UU. © 2021.
PRODUCTO DE ESTADOS UNIDOS Y ESPAÑA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

¡ENCUENTRE SU CÍTRICO FAVORITO EN SU COSTCO LOCAL HOY!

Healthy Tastes Happy

naturipe since 1917 FARMED FRESH™

ENJOY THEM NOW!

naturipefarms.com | @naturipe

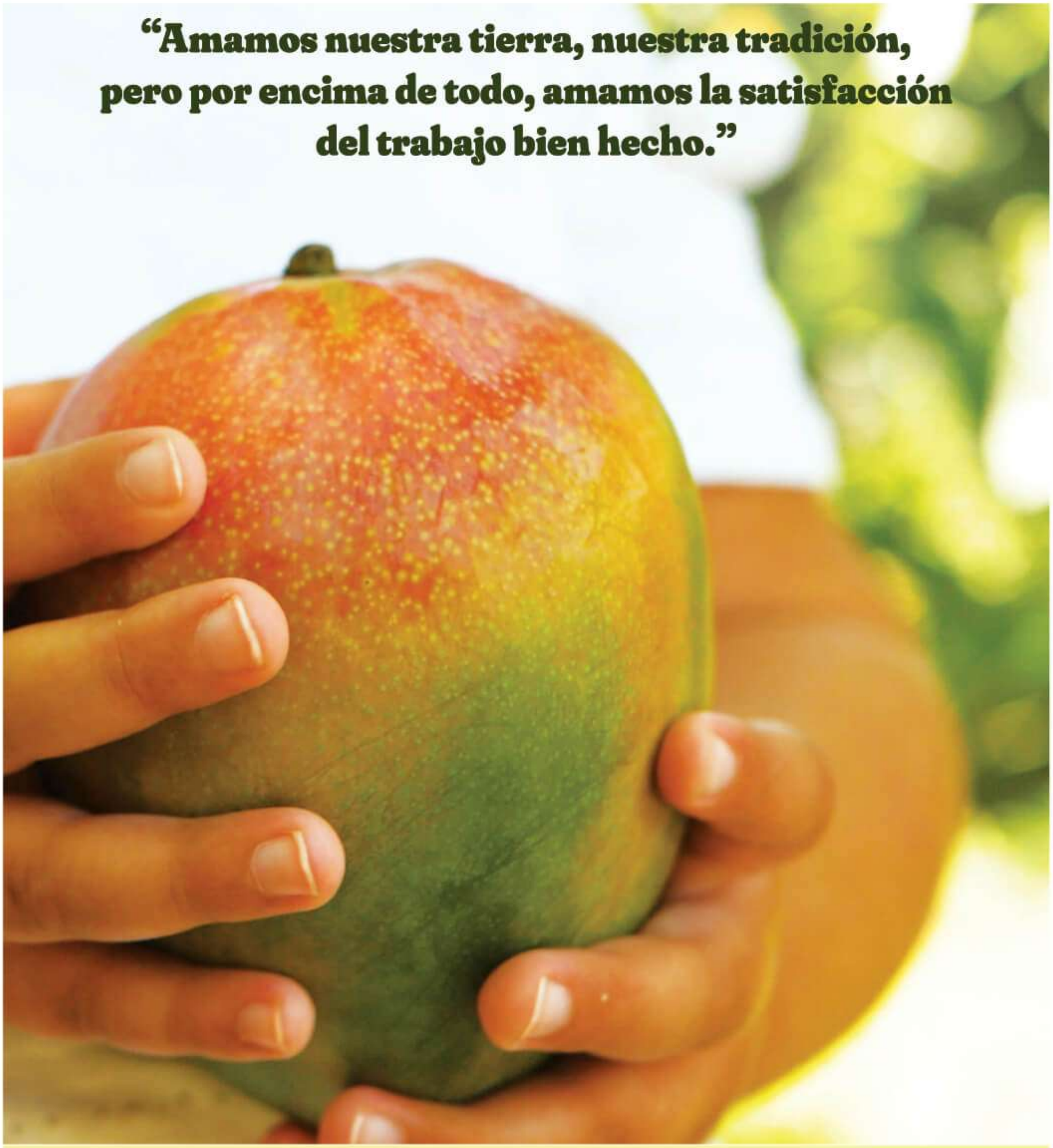
ALPINE FRESH®

FRESH FRUITS & VEGETABLES

FRESH ASPARAGUS

ESPÁRRAGOS FRESCOS

www.alpinefresh.com



Hace más de 65 años que en Frutas Tejerina producimos y suministramos las mejores frutas y verduras del sureste andaluz, en un lugar privilegiado, la costa tropical granadina, donde la protección de Sierra Nevada y el mar cálido de Alborán crean un microclima subtropical que garantiza 320 días de sol al año.

tejerina
Exportación de Productos Hortofrutícolas

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

Coplaca Natur

SABOR NATURAL

Somos Pioneros en Buenas Prácticas Agrícolas y Seguridad Alimentaria cultivando en las Islas Canarias a través de Producción Controlada e Integrada, donde el uso de insumos agrícolas es racional y siempre bajo supervisión técnica.

www.coplaca.es

TODO EL SABOR Y FRESCOR LISTO PARA TOMAR

DESCUBRE DELICIOSAS RECETAS ESCANEANDO

isla Bonita
Todo el sabor del trópico
islabonitatropicalfruit.com

DISFRUTE DE UN CÓCTEL REFRESCANTE, ELABORADO CON PIÑA FRESCA, RAÍZ DE JENGIBRE Y JUGO DE LIMÓN PICANTE.

INGREDIENTES:

- Piña fresca de Chestnut Hill Farms
- Jengibre fresco
- Jugo de lima
- 1 oz de ginebra (opcional)

RECETA:

1. Combine rodajas de piña y jengibre de Chestnut Hill Farms en una coctelera o vaso; Machacar hasta que la piña se haya convertido en una pulpa espesa.
2. Agregue 2 cucharadas de jugo de limón fresco, ginebra y un puñado de hielo.
3. Agite y cuele sobre hielo fresco en 2 vasos.
4. Decore con una ramita de tomillo fresco o su hierba favorita (opcional).

** Esta bengala se puede convertir fácilmente en un cóctel refrescante que agregará nuevos sabores audaces a cualquier happy hour. Simplemente agregue su elección preferida de vodka o ron.*

¡Salud!