

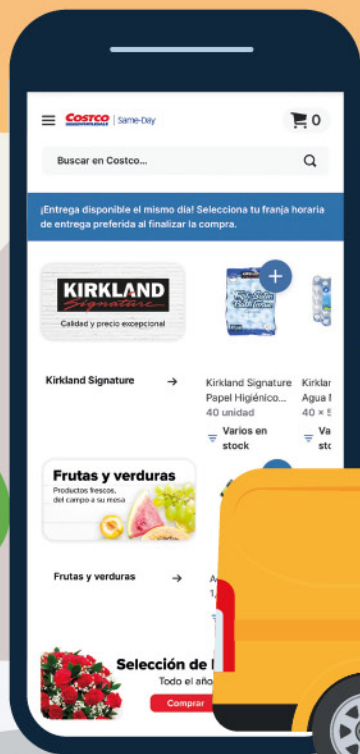
Batidos inteligentes ★ La Pascua perfecta ★ Aire del pasado

Costco Connection[®]

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Costco y Same-Day

¡Una nueva forma
de comprar en Costco!



PRIMAVERA
2026



Diversidad
en el trabajo

Rápido y fresco

Jugar en la tierra

Maravillas del mar

VENGA, DATE UN CAPRICHIO



Índice *Primavera 2026*

VOLUMEN 25 // NÚMERO 25

Contenidos

- | | | | |
|-----------|--|------------|---|
| 5 | Carta de la directora | 105 | Disfrute el sabor |
| 8 | La vida en Costco | 109 | 4 formas de disfrutar el chocolate
por Tina Mcleish |
| 13 | Tecnología en el agua
por Christine Persaud | 120 | Siempre limpio
por Erik J. Martin |
| 16 | El altavoz de casa
por Christine Persaud | 124 | Ayuda con las estanterías
por Alix Nicholson |
| 21 | Objetos perdidos
por Marc Saltzman | 128 | Entre malezas
por Rosie Wolf Williams |
| 25 | Tinta fresca
por Christine Persaud | 132 | Jugar en la tierra
por Brenna Bream |
| 29 | Calmatec
por Marc Saltzman | 136 | Jardinería para principiantes
por Jaclyn Greenberg |
| 35 | Listos para un cambio
por Damon Brown | 141 | Ayuda con la colada
por Andrea Yu |
| 41 | Diversidad en el trabajo
por Denise Lee | 144 | Creando lazos
por Megan Campbell |
| 45 | Éxito a pesar de los reveses
por Eloïse Gagnon | 150 | Aire del pasado
por Irene Middleman Thomas |
| 48 | Same-Day llega a Costco
por Elena Mozos | 156 | Encontramos el paraíso
por Alene Laney |
| 53 | Batidos inteligentes
por Meredith Begley | 158 | Maravillas del mar
por Peter Greenberg |
| 59 | 4 ideas con bowls
por Tina Mcleish | | |
| 72 | Masterclass: Espárragos
por Leanne Kitchen | | |
| 76 | La pascua perfecta
por Tina Mcleish | | |
| 95 | Rápido y fresco
por Mark Bittman | | |



EN PORTADA

Imagen basada en la ilustración de
pvl0707 | 123rf.com

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

Conozca nuestra Óptica



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

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

Pida cita ya ☎ y @

Sevilla

955 426 669

costcosevilla.optica@
costco.es

Getafe

91 171 04 67

costco.getafe.optica@
costco.es

Las Rozas

91 330 48 18

costco.lasrozas.optica@
costco.es

Bilbao

94 413 67 80

costco.sestao.optica@
costco.es

Zaragoza

876 552 715

costco.zaragoza.optica@
costco.es

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

Conozca nuestro Centro Auditivo



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

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



Pida cita ya ☎ y @

Sevilla

955 426 670

955 426 661

costco.sevilla.audio@
costco.es

Getafe

91 171 04 68

91 171 04 64

costco.getafe.audio@
costco.es

Las Rozas

91 360 77 01

costco.lasrozas.audio@
costco.es

Bilbao

94 413 67 81

94 413 19 50

costco.sestao.audio@
costco.es

Zaragoza

876 552 716

costco.zaragoza.audio@
costco.es

Más información en <https://www.costco.es/servicios/centro-auditivo>



Diane Tucci

Directora General de Costco España

EDITORIA Y COORDINADORA

EDITORIAL

Annie Boulet

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Pedro Hidalgo Marín

Elena Mozos Laguna

CONTRIBUCIONES

Christine Persaud, Marc Saltzman, Damon Brown, Denise Lee, Eloïse Gagnon, Elena Mozos, Meredith Begley, Tina Mcleish, Leanne Kitchen, Mark Bittman, Erik J. Martin, Alix Nicholson, Rosie Wolf Williams, Brenna Bream, Jaclyn Greenberg, Andrea Yu, Megan Campbell, Irene Middleman Thomas, Alene Laney, Peter Greenberg, Natalia Bonilla, Ivan del Barrio y Fco Javier Ceballos.



DIRECCIÓN

C/Agustín de Betancourt 17,
28906 Getafe

WEBSITE

www.costco.es

IMPRESIÓN

Monterreina



Estimado socio,

Nos complace ofrecerle una experiencia de compra totalmente nueva: el servicio de entrega Same-Day (el mismo día) ya está disponible para usted!

Es la solución ideal para cuando no puede desplazarse al almacén, pero necesita sus productos favoritos sin esperas. Muchos socios ya nos han compartido su satisfacción con esta nueva modalidad de cercanía, y esperamos que usted también la aproveche plenamente desde hoy mismo.

Este número de Connection le invita a viajar descubriéndole recetas provenientes de Asia y Oriente Medio. En Costco, nos esmeramos en cultivar un sabor internacional en cada uno de nuestros almacenes alrededor del mundo.

En nuestros pasillos, descubrirá un amplio surtido de especialidades italianas y asiáticas, complementado con una refinada selección de productos de Oriente Medio, Canadá, EEUU y Francia.

La diversidad de nuestra oferta es un pilar de nuestra identidad, y es una faceta de la que estamos particularmente orgullosos.

Le deseo una excelente lectura y un gran descubrimiento de este nuevo número.

Diane



Tecnología en el agua

Cómo funciona la tecnología
resistente al agua

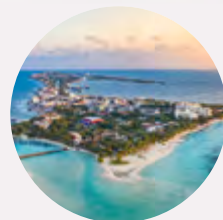
por Christine Persaud



4 formas de disfrutar los bowls

Le damos la clave para una comida
completa y sin complicaciones

por Tina Mcleish



Aire del pasado

Uno de los Pueblos Mágicos
de México

por Irene Middleman Thomas

COOKIE RICA EN CHOCOLATE

*con una textura crujiente
por fuera y suave por dentro*

COMPARTE EL SABOR AUTENTICO
DE LA COOKIE TIPICA AMERICANA.

KIRKLAND
Signature

TOBLERONE



HARIBO



¡Vive un sabor mágico, ven al mundo Haribo!

La vida en Costco

PRIMAVERA 2026

DÍA MUNDIAL

Concienciación sobre el autismo

El Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo se celebra el 2 de abril. Se declaró en 2007 y el objetivo de este día es concienciar sobre el autismo, mejorar la calidad de vida de las personas con autismo y defender sus derechos.



ALEXANDR - ©123RF

NORMAS DE LA CARRETERA

Consejos de seguridad para nuevos conductores

Los nuevos conductores deberían tener en cuenta estos consejos.

- Lleve siempre el cinturón de seguridad.
- No se sienta presionado a ir más rápido o a seguir instrucciones peligrosas de los pasajeros.
- No olvide poner la L en su coche, para que otros conductores sepan que es un conductor novel.
- Sepa cuándo no conducir, por ejemplo, si está cansado, furioso o bajo la influencia de las drogas o el alcohol.



macor - ©123RF



EVGENYATAMENKO ©123RF

DÍA DE LA MADRE

3 de mayo

Si busca algo especial para regalarle a su madre, no busque más: su almacén de Costco más cercano es siempre la mejor opción. ¿A tu madre le encantan las flores? Eche un vistazo a nuestras flores con un arreglo especial para el Día de la Madre.





PEOPLEIMAGES12 ©123RF

CUÍDESE BIEN

El NHS (Sistema de Salud británico) recomienda cepillarse los dientes con pasta con flúor durante dos minutos al menos dos veces al día. Sin embargo, si bien cepillarse los dientes es un buen hábito para comenzar, no es suficiente, por eso también es importante el hilo dental. El NHS recomienda usar primero el hilo dental y luego cepillarse los dientes. Puede encontrar productos de higiene bucal en los almacenes de Costco.

DÍA DE PASCUA

5 de abril

Celebre la tradición de Pascua con nuestra selección de chocolates y descubra muchas otras delicias en la sección de dulces.



CHOREOGRAPH ©123RF

El Regalo de una AFILIACIÓN



El Regalo de una
AFILIACIÓN
Gold Star

COSTCO
WHOLESALE

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







UNA COMIDA
ESPECIAL
MERECE

Coca-Cola®

ZERO AZÚCAR

NUEVO

DURACELL[®]
OPTIMUM



HASTA
200% EXTRA DURACIÓN*
EXTRA POTENCIA*



*Proporciona una duración extra en las pilas de tamaño AA en comparación con la duración media mínima de la prueba de cámaras digitales de la IEC de 2015, o una potencia extra en una amplia gama de dispositivos en comparación con la siguiente mejor Duracell alcalina AA. Los resultados pueden variar según el dispositivo o el tipo de uso. Para saber más ves a la página web de Duracell: www.duracell.info

 **La Sommelière**

SLS32DZBLACK

Doble zona - 32 botellas



Frigelux

CA170BE

Congelador vertical 177L



por CHRISTINE PERSAUD

Se puede llevar un altavoz a la piscina o a la playa? ¿Morirá su teléfono si se le cae al retrete?

Entender los grados de resistencia al agua de la tecnología puede ayudarle a resolver estas preguntas.

Resistencia al agua

La mayoría de altavoces Bluetooth, auriculares inalámbricos, *smartwatches*, teléfonos y demás tecnología que se publicita como impermeable (*waterproof*) son técnicamente resistentes al agua (*water-resistant*), porque normalmente tienen limitaciones. El índice IP (*Ingress Protection*) de un dispositivo le permitirá saber cuál es su grado de resistencia al agua.

El sistema de clasificación IP es un índice estandarizado de dos dígitos que indica cómo de bien una carcasa protege los componentes internos contra cuerpos sólidos, principalmente polvo (primer dígito), y agua (segundo dígito). Puntúa la capacidad de un dispositivo para soportar una inmersión temporal o continuada durante diferentes periodos de tiempo. Los altavoces etiquetados como impermeables normalmente tienen la máxima puntuación de resistencia al agua (algunos incluso pueden flotar). Sin embargo, muy pocos, por no decir prácticamente ninguno, se pueden sumergir en aguas profundas durante horas.

Entender el índice IP

Cuanto más altos sean ambos números, mejor puntuación. El primer dígito califica la protección contra sólidos, y va de 0 (sin protección) a 6 (protección completa). El segundo dígito califica la protección contra líquidos, y va desde 0 (sin protección) a 9 (protección contra sumersión en aguas poco profundas y



BOULHAM, PAVEL / STOCK ADORÉ.COM

corrientes de alta presión y alta temperatura).

Una calificación IP de IP67, por ejemplo, tiene una calificación de "6" para el polvo, lo que significa que aísla bastante, y 7 para líquidos, lo que significa que puede soportar una inmersión completa en el agua durante un máximo de 30 minutos a una profundidad de hasta 1 metro.

Los *wearables* como los *smartwatches* también incluyen una calificación de presión atmosférica (atm) junto con la calificación IP: 5atm significa que se puede usar a una profundidad de 50 metros bajo el agua.

Los números IP y atm se encuentran a menudo en el embalaje de los productos.

Consejos tecnológicos para el agua

Si la calificación de un altavoz portátil Bluetooth resistente al agua sugiere que soporta salpicaduras, déjelo a un lado de la piscina o en una toalla en la playa, pero no lo exponga a la lluvia. Compruebe la calificación de protección contra el polvo y tenga cuidado con la arena, el polen y otras pequeñas partículas. Tenga en cuenta que las calificaciones de resistencia al agua son válidas para agua dulce (por ejemplo, no habría problema con una piscina de cloro), porque el agua salada puede corroer los componentes electrónicos. Por tanto, tenga cuidado si está en o cerca del mar. ■

Tecnología en el agua

Cómo funciona la tecnología resistente al agua

JOHN THOMSON



Christine Persaud

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



COSTCO CONNECTION

Encontrará una gran selección de artículos de tecnología en los almacenes Costco.

El mantenimiento es la clave

Para mantener su dispositivo en óptimas condiciones, enjuáguelo o límpielo después de haberlo expuesto al agua. La resistencia al agua se degrada con el paso del tiempo, sobre todo con los

arañazos y las grietas. En caso de duda, compre una funda impermeable para mayor protección, o mantenga el dispositivo alejado de fuentes de agua. No obstante, si le salpica agua o se expone a la lluvia por

un periodo corto de tiempo, lo más probable es que no le ocurra nada. Con un cuidado adecuado, puede disfrutar de su dispositivo impermeable, o resistente al agua, prácticamente en cualquier parte.—CP

Galax

Galaxy Watch8

El Samsung **Galaxy Watch** más fino hasta la fecha, ya está listo para dejar huella. **fusiona inteligencia con individualidad.** Aprovecha al máximo tus momentos con Galaxy AI y exprime todo su poder con una **experiencia One UI** totalmente nueva.



Crea una rutina saludable para acostarte.

Orientación de sueño



Corre a tu propio ritmo con un entrenador personal

Running Coach



Registra tu ritmo cardíaco mientras duermes.

Carga vascular



**Menos ruidos.
Un audio más claro.**

Vive una experiencia auditiva sin precedentes con un **sonido dinámico y potente**. Gracias a su altavoz más grande podrás apreciar unos **graves con más matices y todo tipo de detalles perfectamente equilibrados**, lo que añade profundidad a cada nota.

Galaxy Buds3 FE

Vive una experiencia auditiva sin precedentes con un sonido dinámico y potente.



Rodéate de un sonido envolvente con Audio 360°.



Habla con Gemini directamente desde tu muñeca o a través de tus Galaxy Buds.



Galaxy Watch7

Potencia para todo el día con su **nuevo procesador de 3nm**, más precisión en tus movimientos gracias a su **GPS de doble frecuencia** y todo el control de tu frecuencia cardíaca, de tus entrenamientos y de tus horas de sueño estarán al alcance de tu muñeca con su **sensor avanzado BioActive**.



Entiende mejor tu cuerpo y afronta todos tus días de una forma más inteligente con Energy Score.



El sensor BioActive hace un seguimiento de tu frecuencia cardíaca y de tus patrones de sueño con más exactitud.



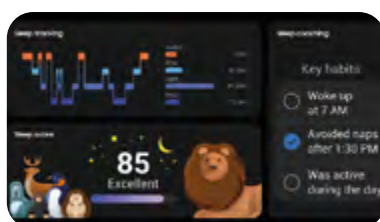
Nuestro procesador más avanzado en un smartwatch.

Galaxy Fit3

Dura hasta **13 días con una sola carga**. Se ajusta suavemente a tu muñeca y registra **más de 100 entrenamientos y actividades diarias**, incluido el sueño. Te permite reproducir música, recibir llamadas y enviar mensajes de texto directamente desde tu muñeca.



Carga hasta 13 días de batería en una sola carga, o carga hasta el 65% en tan solo 30 minutos.



El Galaxy Fit3 monitoriza tu descanso, como las fases del sueño, los ronquidos y el oxígeno en sangre.

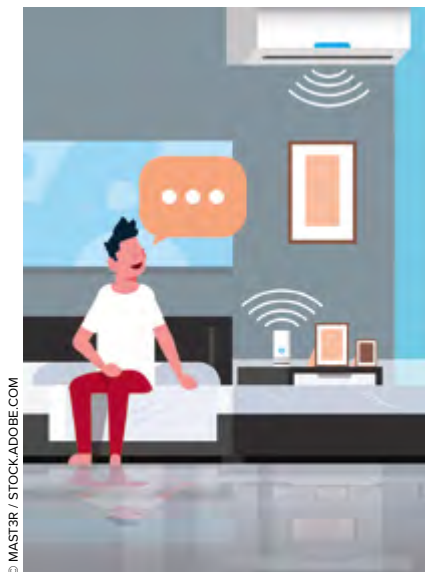


Explora más de 100 ejercicios diferentes para realizar un seguimiento con sólo pulsar dos veces el botón Inicio.

Según Statista, entre los usos de los altavoces inteligentes comunes se encuentran hacer preguntas y controlar en remoto la seguridad de nuestra casa.

El altavoz de casa

Cómo sacarle el máximo partido a su altavoz inteligente



© MASTER / STOCK.ADOBE.COM

por CHRISTINE PERSAUD



JOHN THOMSON

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



COSTCO CONNECTION

Encontrará una selección de altavoces inteligentes de gran calidad en los almacenes Costco.

Los altavoces inteligentes son la Robotina de Los supersónicos de esta generación. Aunque no pueden limpiar la casa ni hacernos la cena (de momento), funcionan como asistentes personales diarios. Escuchan para dar respuesta a preguntas orales (¿qué tiempo hace hoy? ¿cuándo es mi próxima reunión?) y ejecutan las acciones que les pedimos (Pon música. Enciende las luces). A continuación le dejamos algunas formas de sacarle el máximo partido a su altavoz inteligente.

Use rutinas. Cree y nombre rutinas en la app de su altavoz. Prográmelo para que active múltiples acciones con solo pulsar un botón o con un comando de voz. Por ejemplo, puede configurar su rutina de mañana para que se enciendan las luces de su despacho, que se reproduzca una lista de música y que su cafetera inteligente le prepare un café. Por otro lado, una rutina de noche podría ser apagar las luces, encender el aire acondicionado o

apagar la calefacción, y activar el sistema de seguridad de la casa.

Reconocimiento de voz. Algunos altavoces inteligentes se aprenden diferentes voces vinculadas a diferentes perfiles de usuario para poder así ofrecer información personalizada. Pregunte “¿qué tengo hoy en la agenda?” o diga “pon mi lista de reproducción para hacer ejercicio”, y le reconocerá. Cuando otros miembros de la familia pregunten lo mismo, obtendrán sus propias respuestas.

Úselo como intercomunicador. Use un altavoz inteligente como intercomunicador para hablar con otro miembro de la familia que está en otra habitación o planta de la casa. En lugar de gritar que la cena está lista, envíe un mensaje al dormitorio de su hijo o al despacho de su pareja.

Configure temporizadores y alarmas. ¿Tiene la cocina empantanada? Ponga temporizadores para los distintos platos para que no se queme lo que tiene en el horno y no rebose la salsa de la pasta. El altavoz inteligente le avisará cuando se cumpla cada temporizador. También puede ponerlo en su mesita de noche como despertador, para que le despierte con su música favorita o con las noticias del día.

Recordatorios. Olvídense de cambiarse un anillo de dedo. Pídale a su altavoz que le recuerde algo, cualquier cosa, y lo hará en la fecha y hora que le pida. Puede ser reservar cita en la peluquería, darle de comer al pez todos los días a las siete o tomarse la medicación.

Los altavoces inteligentes reproducen música, responden preguntas y controlan los dispositivos inteligentes del hogar. Con estos consejos, podrá empezar a sacarles el máximo partido. ■

Seguridad

Si le preocupa la privacidad de los altavoces inteligentes, tome medidas para protegerla. Apague el

micrófono o silencio (algunos tienen un botón de encendido/apagado) cuando no lo esté utilizando. Configure una red wifi segura con una contraseña compleja. Entre en la app de su

altavoz cada cierto tiempo para eliminar el historial de grabaciones. Aproveche el reconocimiento de voz para que otras personas no puedan controlar los comandos.—CP



NEXGRILL®

DELUXE™

ASADOR A GAS DE 7 QUEMADORES
6 QUEMADORES PRINCIPALES Y
1 QUEMADOR LATERAL

DESCUBRE NUESTRA NUEVA COLECCIÓN DE PARRILLAS A GAS

Disponible en tu tienda local



5,207 cm²
Área total de cocción



20.08 kW
Potencia total de cocción



Quemadores de
acero inoxidable



Rejillas de cocción
de acero inoxidable



Quemador lateral
de acero inoxidable



**CUBIERTA
INCLUIDA**

ITM. / ART. 1807272

POKÉMON™

JUEGO DE CARTAS COLECCIONABLES



¿CUÁL ES TU FAVORITO?



©2026 Pokémon. ©1995–2026 Nintendo / Creatures Inc. // GAME FREAK Inc. TM, ©, and character names are trademarks of Nintendo.



BRIGGS

Everyday style everyday comfort

The classic game of

CONNECT 4

EDICIÓN GIGANTE

AÑOS 6+

2

Hasbro GAMES

Con licencia de:

101,6 CM x 117 CM x 28 CM

TETRIS

TUMBLE XL

SE APILA HASTA 1,8 m

DIVERSIÓN EN INTERIOR O EXTERIOR!

EL JUEGO DE LA TORRE DE TETRIMINOS INCLINADOS

24 PIEZAS

AÑOS 6+

Directo de Corea a tu piel:

3 Best Sellers del K-Beauty

La cosmética coreana ha dejado de ser una tendencia para convertirse en la autoridad global del cuidado de la piel. **La K-Beauty fusiona ingredientes milenarios con tecnologías de vanguardia** para ofrecer **resultados que antes solo eran posibles en clínicas estéticas.**

Comprar cosmética coreana es invertir en fórmulas que van años por delante en la industria.

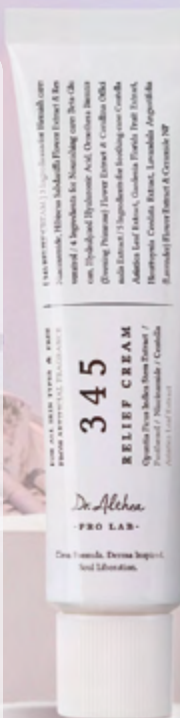


345 Relief Cream de Dr.Althea

El fenómeno viral perfecto para pieles mixtas y grasas.

Convertida en el **must-have mundial**, por su capacidad "mágica" para calmar rojeces y reparar la barrera cutánea en tiempo récord. Su fórmula avanzada con Pantenol, Ceramidas y Centella Asiática **trata el acné**, difumina las marcas post-acné e hidrata profundamente sin sensación grasa.

★ 8591264 Dr. Althea 345 Relief Cream 2x50ml P300



Okoru Body Lotion La tulipe

¿Crema o perfume? El spray corporal que fusiona lo mejor de ambos mundos. Loción corporal premium que **combina la alta perfumería con la hidratación** más avanzada de Corea. Enriquecida con la delicada y elegante fragancia, no solo envuelve tu cuerpo en un **aroma floral** sofisticado de **48 horas de duración**, sino que utiliza tecnología de hidratación profunda para dejar la piel increíblemente suave y aterciopelada

★ 8592011 Okoru Body Lotion in Spray 2x250ml P300



Exosome PDRN Repair de MaxClinic

Exosomas y PDRN de salmón: El tratamiento antiedad más potente

Sérum y crema que combina la última tecnología, los exosomas, que actúan como mensajeros celulares, y el ingrediente más innovador, el PDRN, conocido por su increíble capacidad de curación y regeneración. Es el tratamiento definitivo para quienes buscan una piel visiblemente más firme, elástica y completamente renovada.

★ 8591300 Maxclinic Exosome Repair Serum+Cream P250



K-BEAUTY K

por MARC SALTZMAN

Si tiene tendencia a perder cosas (no pasa nada, todos lo hacemos), los rastreadores electrónicos o “tags” le pueden ayudar a encontrarlas. Estos diminutos y económicos dispositivos se pueden colocar en sus pertenencias, incluidas las llaves del coche, el mando de la televisión, la cartera o la maleta.

Si no encuentra algo a lo que le puso un rastreador, abra la app asociada en su *smartphone* y escriba el nombre del objeto, como “monedero de Kellie” o “pasaporte de Marc”, y el rastreador empezará a pitar y le enseñará en un mapa la última ubicación conocida del objeto.

Los rastreadores emiten una señal Bluetooth inalámbrica que se conecta a su *smartphone*, siempre que esté dentro de un rango (hasta unos 30 metros aproximadamente en algunos modelos).

Muchos rastreadores funcionan también con asistentes personales, por lo que puede usar su voz en un teléfono o altavoz inteligente para pedirle al rastreador que haga ruido.

¿Qué pasa si está fuera de casa?

Si se ha dejado algo en algún sitio fuera de casa, como la mochila del gimnasio, en la casa de un amigo, también es posible encontrarlo.

Los Apple AirTag, por ejemplo, envían una señal encriptada que los dispositivos Apple cercanos pueden detectar usando la app Encuétrame de Apple, rastreando cerca de 1.000 millones de dispositivos Apple en todo el mundo y enviándole la localización.

Si marca el objeto como perdido, recibirá automáticamente una notificación cuando se encuentre.

Además de una señal Bluetooth, los AirTag también usan tecnología que le puede llevar de forma más precisa a la ubicación del rastreador, con una flecha direccional en su teléfono.

El altavoz de la casa

Si no sabe en qué parte de la casa ha dejado su teléfono, hay una forma muy sencilla de encontrarlo usando un altavoz inteligente.

Diga el comando de activación de su dispositivo, seguido de “¿dónde está mi teléfono?”, e inmediatamente debería oír que su teléfono empieza a pitar, incluso si está metido entre los cojines del sofá.

Esto funciona con Apple HomePod, Google Nest y Alexa, aunque para este último tendrá que habilitar la función “Encontrar mi teléfono” en la aplicación Alexa en su *smartphone*.—MS



JULIA ANISIMOVA / STOCK.ADOBE.COM

Objetos perdidos

Rastreadores diminutos pueden ayudarle a encontrar rápidamente sus objetos perdidos

fono que apunta continuamente al rastreador, a modo de brújula. También le muestra la distancia hasta el rastreador en tiempo real.

Los rastreadores que no son AirTag también pueden ayudar a la comunidad a través de su app. Una vez se marca un objeto como perdido, si algún miembro lo encuentra se puede notificar al propietario.

Un par de cosas que tener en cuenta

Las empresas de rastreadores aconsejan no rastrear mascotas debido a los riesgos que puede tener para la salud, como por ejemplo que los perros se traguen la batería y puedan sufrir lesiones internas.

Tenga también en cuenta que para configurar un Apple AirTag es necesario un iPhone o iPad. También hay otros rastreadores para Android que funcionan bien.

Los AirTags y la mayoría de otros modelos tienen una batería extraíble que dura aproximadamente un año, o incluso más.

Estos diminutos rastreadores son un invento maravilloso que puede ayudarle a recuperar sus objetos perdidos. ■

SEVAG SAGHERIAN



★ **Marc Saltzman**
(@marc_saltzman)
es periodista
tecnológico y
presentador del
podcast *Tech It Out*.



*Visite nuestro
mostrador de **joyería** y
regale su pieza favorita.*

COSTCO
WHOLESALE

*La excelencia
en cada producto*



Anillo de diamantes



Pendientes de diamantes

En Costco, la joyería no es solo un accesorio, es una promesa de autenticidad. Nuestras piezas están forjadas en oro de 18 quilates o en platino 950, el escenario perfecto para diamantes. Contamos con una amplia selección de cortes y gemas, garantizando piezas únicas. Además, cada uno de nuestros diamantes son 100% naturales, sin tratamientos y con claridad VS2/I, respaldado siempre por su certificado de autenticidad. Modelos y acabados sujetos a disponibilidad en la tienda.



Su mejor selección de productos de belleza coreana

Ma:nyo limpiador: limpieza profunda y suave

Es el primer paso de la doble limpieza. Famoso por disolver maquillaje, impurezas y sin agredir la barrera cutánea. Con un 99% de ingredientes naturales, este limpiador fusiona los aceites de jojoba, argán y camelia para nutrir la piel mientras disuelve impurezas, protector solar y puntos negros (el aceite de jojoba es similar al sebo humano, por lo que ayuda a limpiar los poros desde dentro). Su textura ligera se transforma en una delicada emulsión lechosa que se aclara sin dejar residuo graso.

El aliado perfecto para equilibrar todo tipo de pieles, desde las más sensibles hasta las más grasas ya que equilibra la producción de sebo.



Ma:nyo Limpiador #641566

Cosrx Kit Mucina de caracol: Reparación y elasticidad

El combo definitivo para una piel que necesita regeneración, hidratación profunda y alivio.

El primer paso: Advanced snail 96 essence. Su fórmula de 96% filtrado de secreción de caracol, es una esencia viscosa pero de rápida absorción revitaliza y repone nutrientes, penetrando en la piel para calmar y suavizar desde el interior.

Segundo paso: Advanced snail 92 cream. Su fórmula de 92% mucina de caracol y sus componentes activadores es el sello final para su rutina. Una crema con textura gel que aporta energía, sella la humedad y mejora el tono desigual. Dejando un brillo saludable sin sensación pesada.

¿Por qué funcionan juntos?

Mientras la esencia penetra profundamente para reparar, la crema crea una

barrera protectora que mantiene esa hidratación todo el día.

Tip de experto: Aplica ambos sobre la piel ligeramente húmeda para maximizar la retención de agua y lograr ese acabado jugoso.

Cosrx Kit Mucina esencia + crema #1780215



Serum Centella de Madagascar:

Es el sérum de fórmula minimalista diseñado para pieles sensibles, reactivas o con acné.

Un extracto de Centella asiática de Madagascar 100% pura que calma, regenera y refuerza la barrera cutánea con una potencia superior. Con una textura acuosa que se funde al instante. Este tratamiento alivia rojeces y devuelve la vitalidad a las pieles más estresadas. Frescura inmediata, residuo cero y una piel visiblemente más sana.

Skin1004 Centella Madagascar Ampolla #150977



D'Alba serum 2 x 180ml:

El "filtro" en spray.

Es un sérum bifásico (aceite + agua) que combina lujo y ciencia para lograr el efecto "glass skin" al instante. Gracias a su ingrediente estrella Trufferol™ (Trufa Blanca + Vitamina E), este sérum en spray reafirma e ilumina al instante. Su textura ultraligera penetra profundamente sin dejar rastro graso ni pegajoso, logrando ese ansiado efecto glass skin. Úsalo como tónico, sérum, fijador de maquillaje o bruma hidratante durante el día.

Conocido como el "mist de las azafatas" por su capacidad de salvar pieles extremadamente secas en segundos.

d'Alba First Spray Serum #8589273



TRESemmé

2X
HIDRATACIÓN
AL INSTANTE*



*Test instrumental. Uso de champú y acondicionador TRESemmé vs. champú sin acondicionador



Tinta fresca

Las impresoras de hoy en día son sorprendentemente potentes y versátiles

por CHRISTINE PERSAUD



LUDMILACHERNETSKA / 123RF.COM



JOHN THOMSON

Christine Persaud

es una escritora freelance asentada en Toronto. Su trabajo se ha publicado en *Digital Trends*, *Reviewed-USA Today*, *XDA*, *Android Central* y en *Wifihifi.com*.



Los dos tipos principales de impresoras que se encuentran en los hogares son de láser y de tinta. La más popular es la de inyección de tinta, que puede imprimir imágenes tanto en blanco y negro como a color en papel, papel de foto u otros artículos como sobres. Las impresoras láser son mejores para texto de alta calidad y un volumen de impresión alto, lo que las convierte en mejor opción para oficinas.

Una variación de ambas son las impresoras multifunción. Estas no solo imprimen, sino que también hacen fotocopias y escanean, y algunas incluso mandan faxes.

Muchos de los últimos modelos de impresora incluyen funciones para hacerlas más adecuadas y productivas y ayudarle con sus proyectos. Los siguientes puntos pueden ayudarle a aprovechar todo lo que le puede ofrecer su impresora:

Conexión. La mayoría de impresoras tienen conexión por wifi, lo que le permite enviar trabajos de impresión en remoto, sin tener que estar cerca de la máquina. Algunas incluso funcionan con una app, de forma que puede enviar facturas o fotos desde su teléfono.

Ahorro y reducción de residuos.

Use funciones como la impresión a doble cara para borradores o documentos para ahorrar

papel. Cuando imprima borradores o documentos que sean solo para uso personal, seleccione el modo borrador o de escala de grises, que gasta menos tinta. Con las impresoras multifunción, escanee documentos para digitalizarlos y reducir la acumulación de papel.

Gestione su propia tinta. Las impresoras de tinta recargable que ofrecen muchas marcas no usan cartuchos. En su lugar, tienen reservas de tinta que se rellenan con tinta de botes. El suministro de tinta que viene en la caja suele durar unos dos años. Esto elimina la necesidad de sustituir y reciclar los cartuchos gastados cada pocos meses, y generalmente le ofrece más rendimiento por bote.

Creatividad. Puede usar su impresora para crear felicitaciones personalizadas o imprimir fotos y etiquetas. ¿Sabía que prácticamente todas las impresoras de tinta tienen una bandeja ajustable para adaptarse al papel de foto, a los diferentes tamaños de papel, sobres y demás?

Invierta en papel de foto brillo o mate e imprima en casa fotos en alta calidad para ponerlas en marcos o en un álbum. Puede imprimir imágenes directamente desde su *smartphone* con modelos que funcionen con una app asociada. ■

Impresoras inteligentes

Las nuevas impresoras de marcas como HP vienen con IA para una impresión más inteligente. Para imprimir, por ejemplo, una

receta de una página web, la función Perfect Output de HP elimina la información no relevante como anuncios, enlaces e imágenes, para que solo tenga los ingredientes y

las instrucciones. Esta tecnología también puede automatizar tareas, predecir el mantenimiento, mejorar la seguridad y optimizar la calidad y los flujos de trabajo.—CP

WEIDER®
SPORTS & SPECIALTY NUTRITION
SINCE 1936

Reduce el cansancio y la fatiga Contribuye a tu bienestar mental



SIN ALÉRGENOS



SIN AZÚCAR

El magnesio contribuye a la función psicológica normal y disminuir el cansancio y la fatiga.
Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada, equilibrada y un modo de vida sano.

COSTCO
WHOLESALE

Pregúntenos por el

SERVICIO



DE ENTREGA¹

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

Fotos meramente ilustrativas

A partir de los 30 tu cuerpo
produce menos colágeno.



- ✓ Aspecto joven
- ✓ Piel de apariencia fresca y firme

✓ Péptidos de colágeno que se absorben mejor

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. No superar la dosis diaria recomendada.

Seas como seas,
cuidarte depende de ti

VITAL PROTEINS
COLÁGENO

sanon GOLD

Ciencia, eficacia y sostenibilidad
en formato ahorro

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES DESARROLLADOS BAJO EVIDENCIA CIENTÍFICA

En Sanon Gold formulamos complementos nutricionales con ingredientes clínicamente estudiados y dosis eficaces, seleccionados para ofrecer mejores resultados. Apostamos por formatos BIGSIZE, que permiten más días de uso y un mejor valor para el socio COSTCO.

ENVASES RESPONSABLES, PENSADOS PARA REDUCIR EL IMPACTO AMBIENTAL



ENVASES DE CRISTAL



TAPÓN DE METAL



SIN PLÁSTICOS INNECESARIOS

Ashwagandha KSM-66®

Equilibrio, energía y bienestar con
respaldo científico



Complemento alimenticio a base de extractos vegetales, vitaminas y zinc, diseñado para contribuir al bienestar físico y mental, así como a la energía y vitalidad diarias.

Con Azafrán, Vitamina C, Zinc y Vitamina B6. Contiene extracto seco de Ashwagandha KSM-66 al 5% de withanolidos. El Ashwagandha contribuye a la función psicológica normal, al metabolismo energético y a la resistencia del organismo frente al estrés.

La dosis diaria recomendada es de 2 cápsulas al día. El envase contiene 240 cápsulas, equivalentes a 120 días de uso.

LOSS STOP

HAIR NOURISHING SUPPLEMENT

Nutrición avanzada para el
cuidado del cabello



Complemento alimenticio a base de sabal serrulata, L-cistina, vitaminas y minerales, formulado para el cuidado capilar desde el interior.

Su fórmula combina Serenoa serrulata, L-cistina, biotina, zinc, selenio y vitamina D. La biotina, el zinc y el selenio contribuyen al mantenimiento del cabello en condiciones normales.

La dosis diaria recomendada es de 1 cápsula al día. El envase contiene 180 cápsulas, equivalentes a 180 días de uso.

Pridaho
farma

Los **difusores de aceite** se han vuelto muy populares, pero los beneficios de usar aceites aromáticos llevan miles de años formando parte de muchas culturas.

CONEXIÓN
TECNOLÓGICA

por MARC SALTZMAN

Si bien usar aparatos electrónicos y encontrar momentos de paz y tranquilidad pueden parecer actividades excluyentes entre sí, alguna de la tecnología de hoy en día está diseñada específicamente para ayudarle con la relajación, la meditación y el *mindfulness*. A continuación le dejamos algunas sugerencias.

A de aromaterapia

Los difusores de aceites esenciales llevan años siendo populares. Pueden inundar una habitación con aromas que supuestamente favorecen la calma, como lavanda, menta, rosa o cítrico dulce, expulsando vapor de agua con gotas de aceite.

Muchos de los modelos disponibles hoy en día incluyen tecnología ultrasónica, que envía frecuencias electrónicas a través del agua para que el aceite vibre y se vaporice, resultando así en una bruma aromática que también hace las veces de humidificador.

Además de controles táctiles o mandos a distancia, algunos difusores incluyen luces que cambian de color (los hay que incluso tienen luz nocturna), sonidos relajantes y apagado automático.

La paz mental virtual también funciona

Los cascos de realidad virtual pueden ayudarle a encontrar su lugar feliz, y no solo mientras juega a videojuegos. Existen experiencias de meditación de realidad virtual que se puede descargar, algunas de las cuales incluyen una voz suave que le guía por ejercicios de respiración y relajación, o puede ponerle música relajante.

Por ejemplo, la app de cascos de RV TRIPP incluye meditaciones guiadas y audio binaural (una técnica de graba-



© SEVIL / STOCK.ADOBE.COM

ción que reproduce sonidos de forma muy realista). Nature Treks VR permite a los usuarios explorar entornos naturales, como playas tropicales o fondos marinos. En estos entornos, puede ver animales como elefantes, jirafas, ballenas, delfines y mucho más.

Algo de paz y tranquilidad

Los auriculares con cancelación de ruido, que usan componentes electrónicos para bloquear el sonido ambiente, pueden ayudarle a encontrar momentos de paz para usted mismo, incluso en el medio de un día caótico. También puede usarlos para escuchar música de yoga y meditación que le ayude a relajarse. Este género está disponible en plataformas de *streaming* como Spotify y Apple Music.

Si ser proactivo con su salud mental es uno de sus objetivos para 2026, la tecnología puede ayudarle a conseguirlo. ■

Calmatec

Gadgets y dispositivos que ayudan con la relajación y el *mindfulness*

SEVAG SAGHERIAN



Marc Saltzman es periodista tecnológico y presentador del podcast *Tech It Out*.

Apps de relajación

Existen aplicaciones para su teléfono o tablet que pueden ayudarle a cuidarse mental y emocionalmente. Hay muchas apps de

mindfulness, como Insight Timer y Calm, repletas de meditaciones guiadas por instructores cualificados para ayudarle a concentrarse y desestresarse. Algunas tienen incluso contenido para

ayudarle a dormir. Apps como BetterHelp y Talkspace le conectan con un profesional de la salud mental. Algunas cobran por sesión y otras optan por un modelo de suscripción.—MS

LIFETIME



CASETA DE JARDIN DE RESINA
Item 274022



RESISTENTE A LAS MANCHAS Y FÁCIL DE LIMPIAR
PUERTAS CON CERRADURA
PROTECCIÓN CONTRA LOS RAYOS UV
CONSTRUCCIÓN SÓLIDA DE ACERO REFORZADO



CASETA HORIZONTAL
Item 486872



BAUL DE TERRAZA
Item 1768226



CASETA VERTICAL
Item 1768199

green solutions

Partner for Indoor and Outdoor Plants



TITAN
BY ARCTIC ZONE



Titan 60 can rolling cooler

#2622035



Titan 26 can backpack cooler

#1872066

FONDO: © 123RF | SANDERSTOCK

HOGAR *y más*

ENGLISH LAUNDRY

Pantalón Hombre

#1826780



MAY CHEONG

Selección de coches edición especial

#1739888



KETER CUBE

Maceta 40 x 40 cm

#8566722



YARDISTRY

Pergola

#8590611



AGIO

Juego de mesa y sillas

#1934202



FLOWER

Compost

#8512896



SHELTERLOGIC

Gazebo del ray

#1934009



ZHEJIANG

Pergola adjustable

#1807225



ILUMAX

Set de patio Florida

#8566790



THE BEAR CHAIR

Silla Muskoka

#94923



un cacito para relajarte, otro para brillar

tu delicioso ritual diario

- + reduce el tiempo necesario para conciliar el sueño
- + con magnesio, melatonina y más
- + ayuda a mantener la salud de la piel y el cabello
- + con colágeno, ácido hialurónico y más



youtheory.com

LA TEMPORADA DE RESFRIADOS Y GRIPE YA ESTÁ AQUÍ.

Desarrollados por especialistas para ayudar a reforzar tus defensas naturales todo el invierno.



- Su fórmula de liberación controlada proporciona una liberación gradual
- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario
- Contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo



PROBADO.
SEGURO.
EFICAZ.



- Delicioso sabor acerezas morello
- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario
- Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales

www.jamiesonvitamins.com

por DAMON BROWN

Quizá se esté planteando dejar su trabajo, y no sería el único: cerca de la mitad de los trabajadores en Estados Unidos quieren buscar o están buscando activamente un nuevo trabajo, según una encuesta realizada por Gallup en 2024. Por suerte, hay muchas formas de darle un giro a su carrera. A continuación le dejamos algunos consejos para tener en cuenta si se está planteando hacer un cambio.

No deje su trabajo (al menos, no de inmediato)

La mayoría de la gente a la que asesoro no se arrepiente de dejar su trabajo demasiado tarde, sienten remordimientos por dejarlo demasiado pronto. ¿Tiene dinero ahorrado para salir adelante si el cambio tarda más tiempo del que piensa? ¿Tiene ya firmado el contrato para su próximo trabajo? ¿Va a haber algún problema con su seguro médico durante la transición? Recuerde: siempre puede dejar un trabajo, pero no siempre puede volver a uno que dejó de forma demasiado repentina.

Ingresos extra

Los ingresos extra pueden venir de actividades o negocios que lleve a cabo en paralelo a su trabajo a jornada completa. Estas actividades aportan una fuente de ingresos adicional, le permiten explorar posibles futuros trabajos con poco riesgo y asegurarse de cuándo quiere dejar (y si quiere hacerlo) su trabajo a jornada completa. Libros como *Side Hustle* de Chris Gulleveau (Curency, 2017; no disponible en Costco), *Pivot* de Jenny Blake (Penguin Publishing Group, 2017; no disponible



en Costco) y mi propio libro *Career Remix* (Sterling, 2022; no disponible en Costco) son estupendas fuentes para obtener más información sobre cómo empezar a generar ingresos extra.

Optimice su tiempo

El tiempo es nuestro recurso más poderoso. Optimice sus objetivos laborales para que pueda centrarse en una visión más global. Cree alertas en plataformas de trabajo que le avisen cuando haya disponibles puestos ideales para usted, dedique momentos específicos durante la semana para pulir sus habilidades (por ejemplo, dedicar los jueves por la noche a aprender a codificar), y elabore un plan de contingencia para estar listo cuando surjan las oportunidades.

Acepte que incluso los trabajos nuevos no son perfectos

Lo crea o no, es posible que incluso eche de menos algunas cosas de su trabajo actual. Identifique las partes que le gustan. Piense en sus compañeros, en las personas para las que trabaja o en el ambiente laboral, y escríbalos. Esos puntos positivos pueden ser una brújula que le indique lo que necesita tener en su próximo movimiento. ■

Listos para un cambio

Puntos que debe tener en cuenta si se está planteando darle un giro a su carrera



PAULA TIZZARD PHOTOGRAPHY



Damon Brown
(damonbrown.net)
es ponente, escritor
y coach que ayuda
a los emprendedores no tradicionales a florecer.

Hable con hechos

Los currículums se han convertido en algo superficial: se recomiendan, pero los empleados, jefes y compañeros se impresionan más

viendo cómo trabaja. Por ejemplo, es probable que un editor prefiera verle escribir su blog de forma constante, o que una empresa de diseño gráfico quede más impresionada al ver sus bocetos que al

enseñarle su titulación. Si quiere conseguir trabajo en un ámbito específico, piense formas en las que puede empezar a satisfacer las necesidades de los empleados antes de que le contraten.—DB

ALIMENTOS

LAY'S

3D'S, Fritos, Bocabits Multipack

#8589296



FRIT RAVICH

Patatas sabor jamón

#8589954



WAKA

Nachos sabor guacamole

#8551657



RITZ

Crackers original

#8561001



EAGLE

Cacahuete con miel

#8551744



FLIPS

Cereales rellenos de chocolate

#8557796



ACCIÓN *y más*

PERLIM NOIX

Nuez con cáscara

#1006820



BAYMAR

Salmón a la parrilla en aceite de oliva

#8590289



JUAN VALDEZ

Café

#1012766



OATLY

Bebida de avena espumable

#8531625



MENTOS

Caramelos blandos sabor a frutas

#8539421



LA PESTIÑERÍA

Mini rosquillas

#8550650





Cantidad de Calidad



Diquesí



Nuestras Ensaladas Diquesí, disponibles en Costco.



· Ensaladas familiares ·



· Brotos Maxi ·

Comer fácil, rico y sano, pero sin renunciar a nada.



Descubre nuestros productos en



www.diquesi.com

en cada **Oliva,**
La esencia de
NUESTRA TIERRA

ACEITUNAS ESCAMILLA

PREMIUM QUALITY
ESCAMILLA
ACEITUNAS SEVILLANAS
- Aceituna Partida Receta -
ABUELA CATALINA

**DESCUBRE TODOS NUESTROS PRODUCTOS Y
SIENTE EL AUTÉNTICO PLACER DEL CAFÉ**



LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

por DENISE LEE

Un componente fundamental del liderazgo es entender la sensibilidad cultural. En estos tiempos, los líderes deben ser sensibles y conscientes no solo de la cultura en el centro de trabajo, sino también de cómo personas de diferentes entornos interactúan las unas con las otras. La sensibilidad cultural puede ayudar a mejorar la moral de la oficina, así como atraer empleados que contribuirán a que el lugar de trabajo sea productivo y emocionalmente saludable. Los siguientes consejos pueden ayudarle a aumentar la productividad de su centro de trabajo.

Mantenga la mente abierta a diferentes perspectivas

La mayoría de conflictos empiezan con cosas que, de manera errónea, se dan por hecho. Las perspectivas se forman por muchos factores, como raza, género, orientación sexual, etnia o ideología política. Cuando tenga dudas sobre una diferencia de opinión, haga las siguientes preguntas antes de responder: ¿qué le ha hecho llegar a esa conclusión? ¿puede decirme referencias que me ayuden a entender mejor su perspectiva? ¿hay algo que crea que debo saber que haya dudado si compartir conmigo antes?

No evite las situaciones incómodas

Es tentador ignorar las diferencias culturales y centrarse en los resultados, pero es importante tomarse tiempo para mantener conversaciones abiertas y honestas sobre estas diferencias. Esto puede tener como resultado nuevas y fascinantes oportunidades de negocio. Por ejemplo, quizá mientras habla de diferencias culturales descubra que su empresa puede prestar apoyo en un lugar determinado.



© PPHOENIX77 / SHUTTERSTOCK

Celebre a todo el mundo

Su trabajo como líder es celebrar a todo el mundo, sean de la cultura que sean, asegurándose de que estén integrados en su visión y misión empresarial. Recuérdeles a sus empleados sus valores, su ética y su moral. Asegúrese de que su celebración de las diferencias culturales no haga que nadie se sienta apartado o ignorado.

Los empleados productivos son aquellos que se sienten apoyados, valorados y validados. Como líder, debe asegurarse de que su empresa envía a todos este mensaje: la voz de cada empleado es importante y hay que oírla.

Los empleados que se entienden unos a otros son capaces de resolver diferencias rápidamente. Un buen líder debe mantener siempre abiertos los canales de comunicación y entendimiento. ■

Diversidad en el trabajo

La sensibilidad cultural es un beneficio para todos en los centros de trabajo modernos

HOIWA LEE



Denise Lee
(deniseeglee.com)
es coach empresarial para emprendedores de éxito. Sígalas en @DeniseGLee.

Celebrar juntos

Tómese tiempo para armonizar y conectar con otras culturas dentro de su empresa. El centro de trabajo no solo trata de trabajo; es

una amplia familia. Encuentre formas únicas, especiales y seguras de celebrar eventos culturales que sean importantes para sus empleados. Celebre junto con otros empleados fiestas como Diwali, Eid al-Fitr al

final del Ramadán, y otras muchas más. La idea es aportar diversión e involucrar a la comunidad del centro de trabajo en eventos en los que todos pueden aprender sobre otras culturas.—DL



LA VIDA ES
PAN CON
JAMÓN

En España apreciamos
el lado positivo de la vida y
disfrutamos de los pequeños
placeres reinventando día a día
la charcutería.



The Cheese Lovers

by TGT

#cheeselovers
www.grupotgt.com



Queso Rallado
Mozarella 100%
1.5 Kg



Burrata Italiana
Zanetti
450 g



Rulo de Cabra
100% Cobreros
1 Kg



Queso Fresco de Cabra
D.O.P. Murcia Tio Resti
500 gr



Lonchas Sandwich
con Cheddar
1.2 Kg



Rallado TGT 4
Quesos
600 gr



Lonchas Bocateria
TGT Edam
1 Kg



Lonchas Bocateria
TGT Cremoso
1 Kg



Lonchas Bocateria
TGT Emmental
800 gr



Lonchas Bocateria
TGT Cheddar Rojo
1 Kg

Giovanni Rana RANA

COMO SIEMPRE, MEJOR QUE NUNCA

PRUEBA NUESTRAS LASAÑAS



¡EXCLUSIVAMENTE EN COSTCO!

Y SIGUE
DISFRUTANDO
DE NUESTRAS
PASTAS RELLENAS





MADE IN FRANCE

la Boulangère

PANES DE LECHE
Ideal con dulce o salado

10 PAINS AU LAIT
no Bruschetta roll
NATURE
Pain

10 PAINS AU LAIT
no Bruschetta roll
NATURE
Pain

10 PAINS AU LAIT
no Bruschetta roll
NATURE
Pain

por ELOÏSE GAGNON

Los fracasos, los reveses y los obstáculos son una parte inevitable de la experiencia humana.

Algunas personas los superan, otras no. Aquellas que no los superan esperan los retos y abrazan la incomodidad. Los siguientes pasos le pueden ayudar a superar reveses en el ámbito de los negocios y generar resultados de éxito.

Analice sus circunstancias de forma objetiva.

Una respuesta inicial habitual a un revés es dejar que le defina, hacer que signifique algo sobre usted. Por ejemplo, un cliente que cancela un pedido grande es, en esencia, simplemente un pedido cancelado. Sin embargo, puede hacer que signifique algo negativo si se centra en su impacto y lo vuelve hacia uno mismo.

En su lugar, dé un paso atrás y observe sus circunstancias desde una perspectiva neutral y objetiva, sin establecer ningún vínculo personal con el resultado.

Piense de forma proactiva. Adoptar una perspectiva neutral le permite pasar de ser reactivo y actuar por impulso, a ser proactivo y adoptar un enfoque deliberado para resolver problemas. Según el afamado escritor Stephen Covey, incluso cuando las circunstancias limiten sus elecciones, una persona proactiva encontrará donde poder seguir pensando con lógica, en lugar de dejarse llevar por las emociones.

Pensar de manera proactiva le permite pararse a formular mejores preguntas, como: ¿qué es lo que puedo controlar en esta situación? ¿qué se puede hacer por este cliente?



© VECTORMINE / STOCK.ADOBE.COM

¿cómo puedo compensar el pedido cancelado? ¿se trata de un hecho aislado o de un problema recurrente?

Actúe con una finalidad. A medida que piense de forma proactiva y formule mejores preguntas para lograr un resultado de éxito, es importante que tenga en cuenta sus valores y su visión. Reconocer lo que importa, es decir, los objetivos que persigue y el impacto que quiere generar, le ayudará a alinear sus decisiones correctamente.

Actuar con un propósito promueve una reflexión más profunda. ¿Es el cliente que ha cancelado el pedido el tipo de cliente que quiere tener? ¿El pedido cancelado reflejaba de verdad su marca y visión o había algún error?

Mantener los valores centrales y la visión de su negocio le llevará a decisiones que estén en línea con su propósito. Los reveses son duros, pero si sigue estos tres pasos podrá tomar decisiones más conscientes que le llevarán a conseguir mejores resultados. ■

Éxito a pesar de los reveses

Cómo transformar situaciones negativas en resultados positivos



CORTESÍA DE ELOÏSE GAGNON

Eloïse Gagnon ayuda a emprendedores y directivos a mejorar sus habilidades de liderazgo y desarrollar comportamientos y patrones de pensamiento de alto rendimiento.

Fortaleza mental

Superar reveses pondrá a prueba su fortaleza mental, es decir, perseverar en medio del caos, controlar sus

emociones y centrarse en el resultado a pesar de la presión. Para mejorar su fortaleza mental, cree seguridad mentalizándose de que el éxito es el único resultado posible.

Visualice con claridad el resultado antes de que se materialice y céntrese cada día sin descanso en poner en práctica las prioridades que le conducirán a sus resultados deseados.—EG

Donde hay fans, hay más amigos.



Promoción válida del 1 de marzo al 31 de agosto de 2026. Bases legales depositadas ante notario. Consúltalas en la web promocional escaneando el QR.
Heineken® recomienda el consumo responsable. Alc. 5% Vol.



No te olvides de las cervezas



LADRÓN

REVOLUCIONA EL CORRAL



Ladrón de Manzanitas recomienda el consumo responsable.

Same-Day Llega a Costco

En la última década, el sector del retail ha experimentado una metamorfosis sin precedentes. Lo que antes se consideraba un lujo (la entrega de productos en el mismo día) se ha convertido en una expectativa estándar para el consumidor moderno. Dentro de este ecosistema, en Costco Wholesale, hemos logrado adaptar nuestro modelo de negocio de “almacén de gran volumen” al entorno digital de envío inmediato.

Diseño **Elena Mozos Laguna**



En España y Francia, este movimiento no solo es una cuestión de conveniencia, sino una estrategia maestra de expansión logística.

**Del almacén a la puerta de su casa:
una solución para los socios con prisa.**

Si la experiencia tradicional en nuestras tiendas se basa en la «búsqueda del tesoro» a lo largo de pasillos inmensos, la vida urbana en grandes ciudades como Madrid o París a menudo deja a los socios sin tiempo suficiente para transportar sus compras.

Con el servicio de entrega Same-Day hemos diseñado una solución para responder a este perfil. En Costco permitimos ahora que los productos Kirkland Signature, así como los favoritos de nuestros socios, estén al alcance de aquellos cuyas agendas apretadas hacían imposible la visita al almacén.

**Alianzas estratégicas:
el motor tecnológico.**

En Costco hemos optado por un modelo colaborativo con expertos en la entrega en el mismo día.

Contamos con preparadores de pedidos dedicados que conocen a la perfección la disposición de los almacenes, lo que reduce considerablemente el tiempo de preparación.

En ciudades como Madrid (con nuestros centros en Getafe y Las Rozas) y Sevilla, el servicio se apoya en una red de repartidores que cubre gran parte del área metropolitana, capaces de entregar desde packs de 24 botellas de agua hasta detergentes industriales en menos de tres

horas. Todo ello, sujeto a la disponibilidad de los productos y a la elegibilidad del código postal.

En Francia, para los centros de Villebon-sur-Yvette y Pontault-Combault situados cerca de París, el desafío era el tráfico. El servicio Same-Day nos ha permitido entrar en los hogares parisinos que, si bien suelen tener cocinas y espacios de almacenamiento reducidos, buscan productos de primera calidad como por ejemplo carne y nuestros productos frescos.

El catálogo: ¿qué se compra en el mismo día?

No todo nuestro catálogo es apto para Same-Day. La selección es estratégica y se divide en estos pilares:

Perecederos y frescos: la carne de alta calidad, la bollería recién horneada y las frutas seleccionadas son los productos más demandados. La garantía de que estos productos lleguen manteniendo la cadena de frío es vital.

Esenciales para el hogar: papel higiénico, productos de limpieza y alimentación. Estos artículos voluminosos suelen ser difíciles de transportar para quienes no disponen de un medio de transporte propio. En estos casos, la entrega a

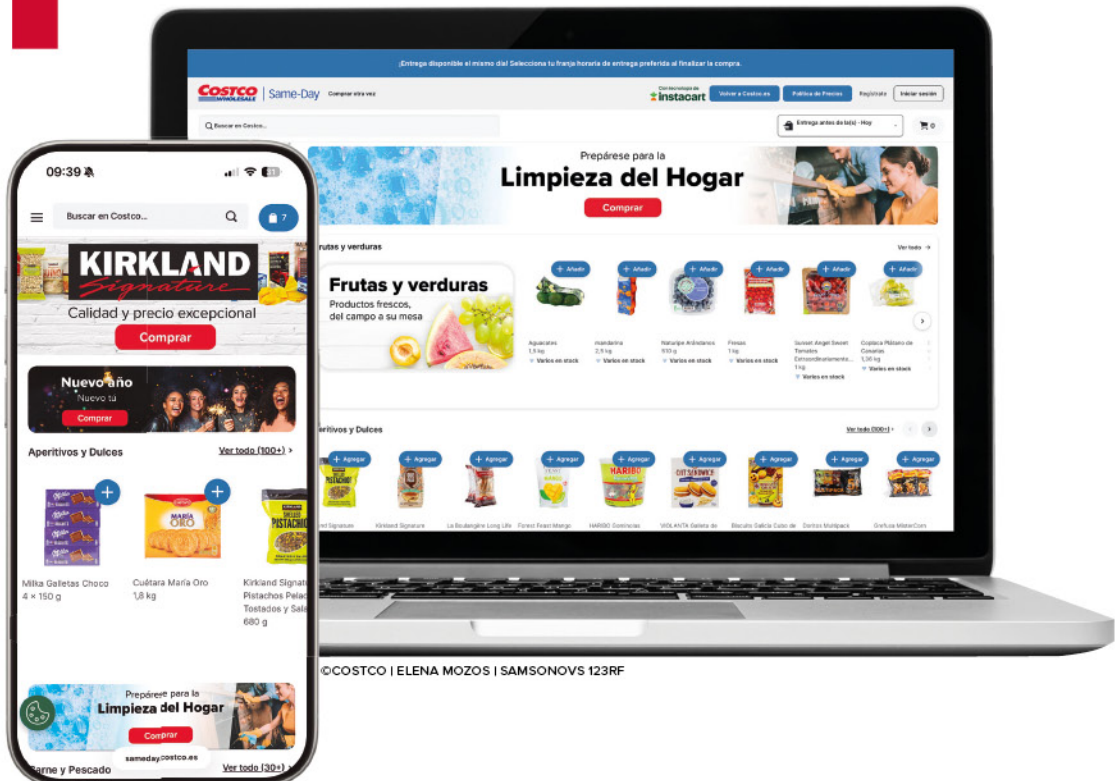
domicilio se convierte en una solución logística clave para nuestros socios.

Los retos de la logística de gran volumen
Entregar nuestros productos no se parece en nada a la entrega de una hamburguesa o de una bolsa de la compra tradicional. Los desafíos son únicos, especialmente debido al volumen, ya que los repartidores a menudo necesitan vehículos específicos.

Otro de los grandes retos ha sido la gestión de membresía: integrar el número de socio en las aplicaciones de entrega para aplicar los precios exclusivos de Costco ha sido un desafío técnico superado con éxito, lo que permite preservar el valor de nuestra membresía en el entorno *online*.

Impacto en la fidelización del cliente
Same-Day no se limita a generar ventas, sino que también rejuvenece nuestra base de socios. Las generaciones más jóvenes priorizan pagar por la comodidad. Al ofrecer esta opción, en Costco España y Costco Francia garantizamos que nuestro modelo de membresía siga siendo relevante para quienes necesitan compras urgentes y no pueden desplazarse.

Con tecnología de
instacart





Con el servicio Same-Day demostramos nuestra capacidad para adoptar la tecnología e innovación sin perder nuestra esencia. Hemos logrado trasladar la promesa de «la calidad al precio Costco» a un formato de conveniencia absoluta.

En un mercado donde el tiempo es el recurso más escaso, en Costco demostramos que no solo vendemos productos, sino que aportamos verdaderas soluciones para la vida cotidiana. ■



Driscoll's
Only the Finest Berries™

Dulce y
jugosas

Experiencia el mejor sabor



Fresco
y Sabroso

La más
rica



Disponible en tienda



Descargar para más información
e inspiración de recetas

opal[®]
stay true

whyso



Dulce y firme.
Textura crujiente.
Sabor verdaderamente excepcional.
Intenso aroma floral.

¡¡¡Pruébame y sorpréndete!!!

#whysoOPAL!

#whyso
#whysorustic
#whysonatural

Batidos inteligentes

Cinco maneras de mejorar su receta favorita

por MEREDITH BEGLEY



KASIA2003 / STOCK ADOBE.COM

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una gran variedad de ingredientes para preparar batidos en los almacenes Costco.



Quiere potenciar su próximo batido? Buenas noticias: no es necesario abandonar su receta favorita, solo hacerla más nutritiva. Joy Bauer, experta en salud y nutrición del programa Today de NBC y autora de éxitos de ventas del New York Times, recomienda añadir estos ingredientes adicionales.

Semillas de chía. “Aportan fibra, omega-3 y proteínas vegetales”, afirma Bauer, socia de Costco. “¡Yo las llamo las chispas de la naturaleza!”. Las semillas de chía absorben el líquido y se hinchan, lo que las convierte en un excelente espesante. Empiece con una cucharadita y, si la textura del batido sigue siendo de su gusto, pruebe a añadir una cucharada.

Colágeno. La capacidad del cuerpo para producir colágeno —una proteína que favorece la elasticidad de la piel y la salud de las articulaciones— disminuye con la edad. Incorporar una cucharada de péptidos de colágeno a su batido ayuda a mejorar la flexibilidad y la hidratación de la piel. Bauer es una gran defensora de este ingrediente. “Puedes mezclarlo con café, avena... lo que se te ocurra”, comenta.

Verduras. Para esos días en los que sale con prisa, una ración de polvo de verduras puede

aportar un refuerzo rápido de antioxidantes. No obstante, Bauer asegura que lo ideal es usar verduras de hoja verde de verdad, como las espinacas y la col rizada, y promete que no alteran el sabor de la bebida. “Yo siempre incluyo un puñado”, añade.

Proteínas. “Las proteínas nos ayudan a sentirnos saciados, equilibran el azúcar en sangre y convierten un batido en una comida completa”, explica Bauer. Para lograrlo, añada una cucharada de proteína en polvo con sabor o una cucharada de su mantequilla de frutos secos favorita.

Grasas saludables. Puede usar una cucharadita de aceite de MCT, derivado habitualmente del coco, para obtener grasas de rápida absorción en caso de apuro. Si prefiere optar por fuentes integrales, el aguacate es una excelente alternativa.

“Los batidos son una forma divertida y flexible de consumir productos frescos y mucho más”, señala Bauer. ¡Mejore su próxima bebida con ingredientes saludables sin renunciar al sabor! ■

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

Suplementos que conviene evitar

La experta en nutrición Joy Bauer explica que “al preparar un batido se conserva la fibra de las frutas y las verduras, a

diferencia de los zumos, que la eliminan; por eso no es necesario añadir un suplemento de fibra. La única diferencia real es que el cuerpo la digiere más rápido

porque ya está descompuesta”. Para mantener un buen equilibrio, combine todos estos ingredientes con proteínas y grasas saludables, que ayudan a calmar el apetito y a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.—MB

Tu capricho más natural

Cítricos

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



Granadas

La joya roja de la naturaleza, explosión de sabor y antioxidantes que revitalizan cuerpo y mente.





Uvas

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

Dátiles

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



AMFRESH™
SPAIN

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



ELECCIÓN DEL COMPRADOR



Judías verdes #1005296



Uvas verdes #1006305



*Descubra nuestra selección
de fruta y verdura para esta*
PRIMAVERA



Fresas #84537

Arándanos #57554



Compartan momentos
gourmet con total
sencillez.



Recetas variadas
Y SABROSAS



Una masa dorada
Y CRUJIENTE



Preparación rápida
EN AIR FRYER

4 ideas con Bowls

Le damos la clave para una comida completa y sin complicaciones.

por TINA MCLEISH fotografía ANDY LEWIS

diseño BHAVANI KONINGS preparación TINA MCLEISH

Aunque yo soy una persona a la que le encanta hacer las cosas desde cero, a veces, cuando tenemos invitados o simplemente tenemos que darle de comer a nuestra familia nos quedamos sin tiempo. Estas recetas están diseñadas para inspirarle cuando eso ocurra, pero también para ahorrarle tiempo cuando tenga prisa.

Lo mejor sobre estos *bowls* es que se pueden personalizar, además de que son una forma estupenda de usar lo que tenga en la nevera o la despensa. ¿No le gusta un ingrediente en concreto o no lo tiene a mano? Cámbielo. ¿Tiene que hacer de comer para mucha gente? Duplique o triplique las cantidades. Puede servir todos los ingredientes y que cada persona se haga su propio *bowl* según sus preferencias. ¡Todos contentos! Y si guarda en su despensa algunos alimentos básicos y condimentos, ya sea arroz y latas de atún o salsa de soja y sriracha, siempre tendrá a mano un buen plato.

Sin ir más lejos, el *bowl* de falafel vegano es un éxito tanto entre veganos como entre carnívoros. En esta receta se utiliza la freidora de aire para conseguir ese resultado extracujiente con la coliflor y el falafel, pero también se puede usar un horno normal si prefiere.

El *bowl* de *noodles* de ternera está inspirado en una amiga a la que le gusta llevarnos a comer comida coreana, y siempre está todo buenísimo. Si no ha probado nunca los *noodles japchae*, sepa que se está perdiendo una auténtica delicia. El *kimchi* le aporta un toque estupendo a esta receta y, como beneficio añadido, los alimentos fermentados son muy buenos para la salud intestinal.

Consejo: añada *kimchi* al arroz frito o los huevos revueltos.

Si busca un *bowl* reconfortante, no se puede perder la receta griega de cordero. Cuando estaba en la universidad estudiando ciencia de los alimentos y nutrición, tuve la suerte de tener varios amigos griegos que compartieron conmigo sus recetas familiares. Esta receta me recuerda a esos sabores: es completa, sencilla y muy apetitosa. Lo bueno de las patatas caseras es que puede añadir cualquier sabor que le guste, y los trozos de cordero quedan muy blanditos y sabrosos con el marinado de ajo, limón y orégano.

El *bowl* de *poke* de salmón es una opción que gusta a todos y es estupenda para gastar los encurtidos que tenga en la nevera. Es muy rápida de preparar porque solo hay que cocer el arroz y cocinar el salmón, que lleva solo unos minutos. Además, esa es la belleza de mezclar diferentes elementos en un *bowl*: es muy sabroso, fácil y una opción fantástica cuando las tripas rugen.



Tina Mcleish
es cocinera,
escritora de recetas
y colaboradora
freelance habitual de
Costco Connection.

EL BOMBÓN "COLORAO"



PARQUENORTE S.C.A

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

www.parquenortesca.com



**tómate
en serio**
LA ALIMENTACIÓN

Disfrútala de verdad.

Elige las hortalizas de Cooperativa La Palma
naturales, sabrosas y cultivadas para quienes
se toman la alimentación en serio.

¡Todo el sabor, frescura y calidad en
cada bocado!

granadalapalma.com



lapalma



CON Energía
Renovable

SIN
Aditivos

Cultivadas en
Andalucía

CON MÁXIMO
AHORRO de
Agua

Isidro González Revilla

Isidro
González Revilla



JAMÓN DE CEBO
50% RAZA IBÉRICA

LOMO DE CEBO
50% RAZA IBÉRICA

CHORIZO IBÉRICO EXTRA

SALCHICHÓN IBÉRICO EXTRA





Bowl de cordero griego

Tiempo : 50 mins

Raciones : 4

3 patatas sebago (800g) lavadas

12 trozos de cordero

2 dientes de ajo picado fino

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de orégano seco

1 limón exprimido

1 taza de *tzatziki*

4 panes de pita griegos tostados

Ensalada

1 cebolla roja, picada fina

¼ taza de aceitunas de Kalamata

1 pimiento rojo, cortado en dados de 2 cm

¼ taza de queso feta desmigado

1 pepino libanés, cortado en dados de 2 cm

200g tomates uva cortados por la mitad

1. Cortar las patatas en trozos desiguales y ponerlas en un *bowl*. Meter los trozos de cordero en un recipiente con tapa. Mezclar el ajo, el aceite y el orégano, aderezar con sal y pimienta y dividir entre las patatas y el cordero. Echar el zumo de limón en el cordero hasta cubrirlo. Tapar y meter el cordero en la nevera hasta que esté listo para cocinar.

2. Cocinar las patatas en una freidora de aire a 200°C durante 20-30 minutos, o en una bandeja para horno durante 40 minutos hasta que estén crujientes y doradas.

3. Precalentar una parrilla, barbacoa o sartén grande. Cuando esté muy caliente, cocinar los trozos de cordero marinado durante 2-3 minutos por cada lado o hasta que estén a su gusto.

4. Mezclar los ingredientes de la ensalada, dividirla en 4 *bowls* y poner encima los trozos de cordero, las patatas, el *tzatziki* y las tiras de pan de pita.

Nota del chef

Haga su propio *tzatziki* rallando pepino (quitando el centro), escurriendo el agua y mezclándolo con yogurt griego, ajo, sal y pimienta.

Bowl coreano de noodles con ternera

Tiempo : 30 mins

Raciones : 4

340g *noodles* de batata japchae secos

3 cucharadas de salsa de soja

3 cucharadas de aceite de sésamo, dividido

½ cucharadita de pimienta blanca molida

1 cucharadita de miel

1 cebolla roja picada

6 zanahorias baby en juliana

1 pimiento rojo picado

3 dientes de ajo rallados

3 cebolletas picadas, y un extra para servir

2 cucharadas de semillas de sésamo tostado, y un extra para servir

2 x 600 g filetes porterhouse

1 cucharada de aceite de oliva

Kimchi, zanahorias encurtidas* y rodajas de pepino para servir

1. Poner a cocer agua en una olla y cocinar los *noodles* durante 6 minutos (o según las instrucciones del paquete), escurrir y enjuagar.

2. Mezclar los *noodles* con la salsa de soja, 2 cucharadas de aceite de sésamo, una pizca de sal, pimienta blanca y miel, y ajustar al gusto.

3. Calentar un wok, añadir 1 cucharada de aceite de sésamo, cebolla, zanahoria y pimiento rojo y cocinar durante 2 minutos o hasta que se ablande ligeramente. Añadir el ajo, la cebolleta y las semillas de sésamo y remover. Añadir los *noodles* y mezclar con las verduras. Probar y sazonar al gusto.

4. Secar los filetes con una servilleta de papel, pintar con aceite de oliva y salpimentar. Cocinarlos en una barbacoa, parrilla o sartén muy caliente durante 2 minutos por cada lado. Dejar reposar 2 minutos y trocear.

5. Dividir la mezcla de *noodles* en distintos *bowls*. Poner encima los trozos de carne, el *kimchi*, las zanahorias encurtidas, el pepino y un extra de cebolleta. Echar semillas de sésamo para servir.

*Nota: pelar y partir las zanahorias por la mitad a lo largo y cubrir las con vinagre de arroz durante 15 minutos.

Trevijano®
Comida sincera

Rico y Sano

EL CAPRICHITO QUE TE
SIENTA BIEN



Leche Semidesnatada
6 x 1 L
#8545912



Leche entera UHT
6 x 1 L
#8545913



Leche desnatada
6 x 1 L
#8545911



Leche semidesnatada
sin lactosa 6 x 1 L
#8545908



Bebida de
almendra zero
#8501227

PARA SU MESA



Bowl de falafel vegano

Tiempo : 15 mins

Raciones : 4

½ cucharadita de cúrcuma

½ cucharadita de comino molido

1 cucharada de aceite de oliva

400 g coliflor, cortada en ramitas pequeñas

300 g falafel

1 taza de hummus

1 taza de babaganoush

Pan libanés, pepitas de granada y
hojas de perejil para servir

Ensalada

200 g tomates cherry cortados en cuatro

1 pepino cortado en dados de 1cm

4 rábanos en rodajas

¼ taza de perejil picado

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de zumo de limón

Una pizca de zumaque

1. En un *bowl* mediano, mezclar la cúrcuma, el comino y el aceite de oliva, y sazonar con sal y pimienta. Añadir la coliflor a la mezcla hasta cubrirla y cocinarla en una freidora de aire a 180°C durante 10-15 minutos hasta que esté crujiente y dorada, o en el horno a 220°C durante 20-30 minutos.

2. Calentar el falafel en una freidora de aire durante 5 minutos, en el horno durante 15 minutos o en el microondas 1 minuto.

3. En un *bowl* grande, mezclar los ingredientes de la ensalada y repartir en distintos *bowls*. Echar encima el hummus y el babaganoush, la coliflor y el falafel. Acabar con el pan libanés, las pepitas de granada y el perejil.

Nota del chef

Para hacer babaganoush casero, cocinar berenjena a la barbacoa hasta que esté blanda, sacar la carne, picar y mezclar con tahini, limón, ajo y aceite de oliva, y salpimentar.

El pan libanés está buenísimo cuando es fresco, pero si está un poco pasado se puede cortar en triángulos, pintarlo con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta y meterlo al horno hasta que esté crujiente. Así se consiguen unos *crackers* perfectos para mojar en la salsa.

PRODUCTOS CAMPOS



LA REVOLUCIÓN
DEL SABOR NAVARRO
SE EXTIENDE
A TODA ESPAÑA

DESDE 1987 **DON MOLINICO** NUEVA TRADICIÓN



Don Molinico forma parte del portafolio de marcas del Grupo Viru
www.virugroup.com | www.donmolinico.es

Bowl hawaiano de poke de salmón

Tiempo : 15 mins

Raciones : 4

Col encurtida

¼ col roja, en tiras finas

2 cucharadas de zumo de jengibre encurtido

½ lima exprimida

Salmón

1 diente de ajo picado

1 cucharadita de jengibre picado

2 cucharaditas de aceite de sésamo, divididas

1 cucharadita de salsa de soja

1 cucharadita de salsa de soja dulce

600 g salmón, cortado en piezas de bocado

1 taza de piña en su jugo escurrida

Aceite de oliva en spray

100 g espinacas baby lavadas

2 tazas arroz jazmín cocinado

1 taza edamame congelado, descongelado

1 pepino libanés en rodajas

½ taza de ensalada de algas

Jengibre encurtido

1. Poner la col en un bowl y mezclar con el zumo de jengibre encurtido, el zumo de lima, sal y pimienta. Si no tiene zumo de jengibre, use vinagre blanco con un poco de sal y azúcar.

2. Poner el ajo, el jengibre, 1 cucharadita de aceite de sésamo, salsa de soja y salsa de soja dulce en un bowl y mezclar hasta que quede integrado. Añadir el salmón y remover suavemente hasta recubrir todo.

3. Precalentar la freidora de aire a 200°C durante 2 minutos. Rociar el aceite de oliva en la piña y cocinarla en la freidora durante 5 minutos. Añadir el salmón y cocinar otros 5 minutos.

Como alternativa, se puede poner a la parrilla en una bandeja cubierta con papel de aluminio y cocinar durante 5-10 minutos, u hornear a 240°C durante 10-15 minutos.

4. Calentar una sartén pequeña a fuego medio. Añadir 1 cucharadita de aceite de sésamo y el resto del marinado del salmón. Añadir las espinacas lavadas y escurridas y cocinar durante un minuto hasta que se pongan de color verde oscuro.

5. Dividir el arroz en bowls y poner encima el salmón, la piña, la col encurtida, las espinacas, el edamame, el pepino, la ensalada de algas y el jengibre encurtido.



DESCUBRE NUESTRA SELECCIÓN
DE CARNE DE VACUNO
AMERICANA

KIRKLAND
Signature

US SOLOMILLO DE TERNERA



US LOMO ALTO DE TERNERA



US LOMO BAJO DE TERNERA



US CENTRO DE AGUJA DE TERNERA



Masterclass: ESPÁRRAGOS

La primavera es el mejor momento para disfrutar de los espárragos, pero esta verdura ofrece mucho más de lo que parece a simple vista.

por LEANNE KITCHEN

El primer espárrago que me comí en mi vida salió de una lata, lo cual es perfecto para unos apetitosos rollitos de espárrago, pero poco más. Los espárragos frescos son algo muy diferente: quizá no sean la exquisitez que fueron en su día, pero siguen siendo una opción fabulosa. No hay ninguna otra verdura que me emocione más que los tallos verdes de los espárragos cuando salen en primavera, marcando así el final del invierno y el frío.

Una colorida historia

Pariente lejano de la cebolla y el ajo, el espárrago era venerado por los antiguos griegos, egipcios y romanos. Los egipcios empezaron a cultivar espárragos para fines medicinales y para usarlos como ofrenda en rituales.

Las esparragueras pueden ser machos o hembras, si bien las plantas macho se consideran más fáciles de cultivar. Hay cuatro tipos principales: silvestres, con tallo largo y fino y un sabor suave; verdes (el más común), blanco y morado. La versión blanca es igual que la verde, pero se cultiva bajo tierra para evitar el contacto con el sol y prevenir el desarrollo de la clorofila. Los espárragos morados, cultivados en Italia, son más dulces y con más sabor a nuez. El color viene de las antocianinas (un tipo de antioxidante) pero, por desgracia, el color morado se vuelve verde al cocinar los espárragos.

Esta verdura también tiene un alto valor nutritivo. Son ricos en fibra, vitamina C, antioxidantes y folato, esenciales para un funcionamiento celular saludable.

También son una buena fuente de vitamina K, importante para la coagulación y la salud ósea, y cromo, un mineral que contribuye a regular el azúcar en sangre.

Preparación perfecta

Yo siempre quito la parte dura de los tallos antes de cocinarlos y, si los hago al vapor o escaldados, también pelo los 5cm de abajo para quitar la parte fibrosa. Si utilizo los espárragos para platos que se sirven a temperatura ambiente, los meto en un bol de agua con hielo después de cocinarlos para mantener el color vivo. Siempre hay que secar bien los espárragos escaldados con papel de cocina para evitar el exceso de agua.

Me encantan los espárragos asados o a la plancha, ya que ambos métodos concentran el sabor dulce y terroso. Quito las puntas, rocío con aceite de oliva y los aso en una sola capa en el horno a 200°C durante 7-10 minutos, o los cocino en una plancha, dándoles la vuelta a menudo, durante 4-5 minutos o hasta que estén blandos.

Luego pongo los tallos en una fuente y lo decoro con aceitunas negras y picatostes de limón (migas de pan tostadas en el horno con mucho aceite de oliva, aceitunas negras picadas y ralladura de limón), o los espolvoreo con parmesano y sirvo con gajos de limón para exprimir.



Leanne Kitchen se formó y trabajó como cocinera antes de convertirse en escritora culinaria. Ha publicado diversos libros de cocina y gastronomía, así como artículos y recetas tanto impresos como online.





ECOLÓGICA PIRINEÛS



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

www.ecologicadelospirineos.com

Gastronomía sostenible de origen puro

La esencia de la naturaleza en su mesa

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

99%

CARNE DE
VACUNO
ECOLÓGICA

Sin aditivos ni conservantes
artificiales

<8%

DE
GRASA

IDEAL PARA
UNA ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA

Sabor auténtico y textura perfecta para tus recetas favoritas

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



★ **Tina Mcleish**
es cocinera, escritora de
recetas y colaboradora
freelance habitual de
Costco Connection.

La Pascua perfecta

Cree su mejor menú de Pascua con ideas deliciosas inspiradas en recetas y sabores de todo el mundo.

par TINA MCLEISH cócteles LUKE HANZLICEK fotografía JANE KELLY

diseño BHAVANI KONINGS preparación TINA MCLEISH

La Pascua en nuestra casa es ese momento del año en que el tiempo se vuelve cálido y las mañanas se hacen más fáciles.

Con el tiempo más cálido aparece la necesidad de cocinar aquello que nos gusta y que nos es familiar, y eso está muy bien, pero si quiere probar algo nuevo le animo a inspirarse en las comidas y sabores de Pascua de diferentes partes del mundo. La avgolemono es una sopa griega de pollo, intensa y aromática, espesada con arroz y huevo y terminada con zumo de limón y estragón fresco. Es una de mis recetas familiares favoritas durante todo el año, pero normalmente se come en Pascua.

Para complementar la intensidad de la avgolemono, el extraordinario creador de cócteles Luke Hanzlicek ha creado un cóctel *zingy*, que se puede hacer con ginebra o rakija. Se trata de una nueva versión del clásico *southside royale* ligera, refrescante y agri dulce, con un sabor seco que recuerda al vino espumoso.

El cordero es otro básico en Pascua, pero yo he querido crear algo diferente y con un poco más de sabor. Esta versión cocinada a fuego lento con harissa está ligeramente especiada y condimentada con ajo y vino tinto, que se cocinan poco a poco en el horno.

Los sabores mezclan la gastronomía francesa y marroquí, creando una combinación excelente.

El pescado es una opción obligada para el viernes de Pascua en muchas casas, y una pieza de salmón curado siempre aporta elegancia. Las especias de esta receta, inspiradas en el pastrami, aportan una complejidad sutil y deliciosa que de seguro causará impresión. Es muy fácil de hacer y puede prepararlo con antelación. Sirvalo con crujientes tostas de bagel caseras y crema fresca a las finas hierbas, y llevará a su mesa un toque de los sabores de Nueva York.

El tahn es una bebida típica de Armenia que se toma casi a diario. Es refrescante y compleja, a pesar de llevar yogurt. No suele servirse con alcohol, pero Hanzlicek le ha añadido un poco de coñac para darle una dimensión extra y complementar a las especias del salmón curado. Espero que lo disfruten tanto como nosotros.

Por último, una receta que me toca muy de cerca. Una tarta de ricota y huevos con aroma de limón. Es típica de Nápoles, la ciudad natal de mi abuela paterna, mi tocaya Tina (diminutivo de Concetta). Se sirve tradicionalmente en la época de Pascua y Carnaval y aguanta bien en la nevera (si es que sobra algo).

Avgolemono

Tiempo: 2 h 40 mins

Raciones: 6 - 8

1,8 - 2,5 kg pollo entero

1 cucharada de hojas de estragón fresco (o 1 cucharadita del seco), más un extra para servir

1 taza de arroz de jazmín enjuagado

2 huevos

Zumo de un limón grande (o 2 pequeños)

1. Poner el pollo en un plato y meterlo en el fregadero, desenvolverlo y lavarlo con agua fría por dentro y por fuera. A continuación, meter el pollo en una cacerola grande y cubrirlo con agua fría. Llevar a ebullición, retirando la espuma.

2. Cocinar durante 2 - 2,5 horas o hasta que el caldo adquiera sabor y sepa a pollo. Añadir el estragón y aderezar con 1 - 2 cucharaditas de escamas de sal y pimienta negra recién molida al gusto.

3. Con la ayuda de una lengua y una espumadera, pasar el pollo a un bol grande. Una vez se haya enfriado, retirar la carne del hueso y reservar. Los huesos pueden hervirse de nuevo para hacer caldo si se desea.

4. Añadir el arroz al caldo caliente restante, tapar y cocinar suave durante 10 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Apagar el fuego y dejar que el arroz se asiente en el fondo de la olla.

5. En un bol grande, batir los huevos y el zumo de limón. Con un cucharón o una jarra pequeña, inclinar la sartén y coger parte del caldo caliente, intentando no coger demasiado arroz. Mientras se bate el limón y los huevos, echar el caldo caliente poco a poco, creando así una textura cremosa. Seguir hasta que se haya batido casi todo el caldo. No añadir los huevos y el limón a la sartén ni añadir todo el caldo de una vez, ya que así lo que se conseguirán son unos huevos revueltos.

6. Echar la carne de pollo de nuevo a la olla con el arroz y añadir el caldo cremoso de una sola vez. Comprobar la sazón y ajustar la pimienta, la sal y el limón al gusto. Servir con hojas de estragón fresco.





Balkan side royale

Tiempo: 5 mins

Raciones: 1

45 ml ginebra

30 ml zumo de limón fresco

¼ taza frutos rojos

15 ml sirope de azúcar

8 hojas de menta, más un extra para decorar

45 ml prosecco o vino espumoso seco

1. Añadir la ginebra, el zumo de limón, los frutos rojos y el sirope de azúcar a una coctelera.

2. Machacar la menta antes de añadir a la coctelera. Así se liberan los aceites sin romper las hojas, por lo que se consigue el aroma y el sabor sin ningún amargor. Llenar la coctelera de hielo y agitar con fuerza.

3. Colar el líquido y echarlo en un vaso de cóctel. Terminar con prosecco o vino espumoso y decorar con una hoja de menta para servir.





MATARROMERA



WINE MODERATION
ELIGE | COMPARTE | OUIDA

@matarromera_
matarromera.es





Cordero harissa a fuego lento

Tiempo: 5 h 15 minutos

Raciones: 6 - 8

- 2 kg pata de cordero sin hueso**
- 1 cucharada de ras el hanout**
- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- 1 cabeza de ajo por la mitad**
- 2 cebollas rojas cortadas en cuartos**
- 1 taza de vino tinto**
- 2 cucharaditas de harissa**
- 1 cucharada de miel**
- 50 g mantequilla en dados**
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto**
- Judías verdes y patatas asadas para servir**

1. Precalentar el horno a 160°C (140°C si tiene ventilador). Desenvolver el cordero, ponerlo en un plato dentro del fregadero y enjuagar con agua fría. Secar a toques con un papel de cocina y ponerlo en la tabla de cortar. Retirar la goma elástica y atar el cordero con varias piezas de cuerda de cocina, para garantizar así que el cordero se cocine de manera uniforme.

2. Poner las especias del ras el hanout en una bandeja de horno con 2 cucharaditas de escamas de sal y rebozar la carne en la mezcla de especias. Colocarla con la grasa hacia arriba y rociar con aceite, y luego colocar el ajo y la cebolla alrededor del cordero y verter el vino sobre la cebolla. Cubrir la bandeja con papel de hornear y papel de aluminio, usando dos piezas de papel de aluminio dobladas si se necesita sellar bien la bandeja.

3. Cocinar el cordero a fuego lento en el horno precalentado durante 5 horas o hasta que esté tierno. Una vez cocinado, pasar la carne y las cebollas a una bandeja de servir y tapar con el papel de aluminio, reservando los jugos de la bandeja del horno.

4. Echar el jugo en una jarra grande y desengrasar con una cuchara. Echar el resto de los jugos de la olla en una sartén grande y hervir durante 10-15 minutos o hasta que se reduzca a la mitad. Añadir la harissa, la miel y la mantequilla y el vinagre de vino tinto y mezclar. Sazonar al gusto y servir con el cordero, las judías y las patatas.



Salmón curado estilo pastrami

Tiempo: 48 a 72 horas (véase la “nota del chef”)

Raciones: 8 - 10

2 cucharadas de pimienta negra en grano

2 cucharadas de semillas de cilantro

1 cucharada de semillas de mostaza marrón

3 cucharadas de semillas de hinojo

1 cucharadita de escamas de chili

120 g sal fina

150 g azúcar moreno

1 kg salmón fresco, sin piel

**Tostas de bagel o crostini, para servir
(véase “nota del chef”)**

Crème fraîche con eneldo

½ taza de crema fresca

2 cucharadas de eneldo picado, más un extra para decorar

1. Poner todas las especias en una sartén pequeña y cocinar a fuego medio durante 2-3 minutos, removiendo regularmente hasta que suelten el aroma, pero sin que se quemen. Sacarlas y molerlas en una picadora eléctrica o en un mortero. Reservar una cucharada de la mezcla de especias para servir. Echar sal y azúcar al resto de la mezcla.

2. Sacar el salmón de la bandeja de plástico y colocar en la bandeja un trozo de film transparente. Echar 1/3 de la mezcla de especias, sal y azúcar en el fondo de la bandeja. Poner de nuevo el salmón y cubrirlo con el resto de la mezcla. Tapar con un trozo de film transparente y meter en la nevera 48-72 horas.

3. Retirar la mezcla de especias del salmón y secarlo a toquecitos con un papel de cocina. Meter el salmón en un recipiente limpio hasta que esté listo para servirlo.

4. Para hacer la crème fraîche de eneldo, mezclar la crema fresca, eneldo, escamas de sal y pimienta. Cortar el salmón en láminas finas en diagonal con un cuchillo afilado y espolvorear la mezcla de especias que se había apartado. Servir con tostas de bagel o crostini, crème fraîche y unas ramitas de eneldo.

NOTA DEL CHEF

El salmón está delicioso después de 48 horas, pero alcanza su mejor sabor a las 72 horas. Recomendamos optar por esto último si tiene tiempo. Para hacer las tostas crujientes de bagel caseras, corte sus bagels en rodajas finas, unte con aceite de oliva y métalas en la freidora de aire durante 4-5 minutos, o en el horno durante 10 minutos o hasta que estén crujientes y doradas.



PARA SU MESA



Tahn estilo armenio con una vuelta de tuerca

Tiempo: 5 mins

Raciones: 1

1 rodaja de pepino de 1cm, picada

8 hojas de menta

8 hojas de albahaca, más un extra para decorar

3 cucharadas de yogurt griego

15 ml sirope de azúcar

60 ml coñac

45 ml agua tónica

1. Añadir el pepino, la menta, la albahaca, el yogurt, el sirope de azúcar y el brandy a una batidora con una pizca de escamas de sal.

2. Echar un vaso de cubitos de hielo y batir los ingredientes hasta que estén bien integrados.

3. Verter el contenido en un vaso, añadir tónica y decorar con una hoja de albahaca para servir.





AGUA MINERAL NATURAL

Manantial Fuente Arquillo



DISPONIBLE EN
BOTELLAS DE
1,5 L

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

#1224834



Tarta napolitana de ricota de limón

Tiempo: 1 h 30 mins

Raciones: 8 - 10

500 ml leche

50 g mantequilla

Ralladura de 2 limones

200 g semolina

4 huevos

250 g azúcar extrafino

400 g ricota fresca

1 cucharadita de extracto de vainilla

Crema de limón, frambuesas y azúcar en polvo para servir

1. Poner un cuadrado de papel de horno en la base de un molde de aluminio para tartas redondo de 22 cm y poner encima el aro lateral. Engrasar los lados del molde con mantequilla.

2. Precaentar el horno a 180°C (o 160°C si tiene ventilador) y poner la rejilla en el tercio inferior.

3. Echar la leche, la mantequilla y la ralladura de limón en una sartén mediana con 500ml (2 tazas) de agua y una pizca de sal. Llevar a ebullición y retirar del fuego. Batir y echar poco a poco la semolina sin dejar de remover hasta que la mezcla se vuelva espesa.

4. Echar en un bol grande y dejar enfriar mientras se prepara el resto del relleno.

5. En otro bol, batir los huevos y el azúcar. Añadir la ricota y la vainilla y mezclar. Añadir poco a poco la mezcla de la semolina, a cucharadas, sin dejar de batir para que los huevos no se calienten demasiado de golpe.

6. Echar la mezcla en el molde preparado y alisar la superficie. Hornear entre 45 minutos y 1 hora, hasta que esté consistente pero que siga burbujeando. Dejar enfriar en el molde. Retirar la tarta del molde pasando un cuchillo con cuidado por el borde. Servir con crema de limón, frambuesas y azúcar en polvo si se desea. Guardar en la nevera en un recipiente hermético un máximo de 5 días.



MANGOS SOLIDARIOS

Riofrutas



**ESCOLA PROF^A
OLINDINA
RORIZ DANTAS**

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



**¡Escanéame
para saber más!**



Fernández



INSPIRED
BY
FLAVOR®

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

®/™ son marcas comerciales de Mastronardi Produce Limited. © 2026 Mastronardi Produce Limited.
Reservados todos los derechos.

Angel Sweet **TOMATES** *Dulzura Perfecta*



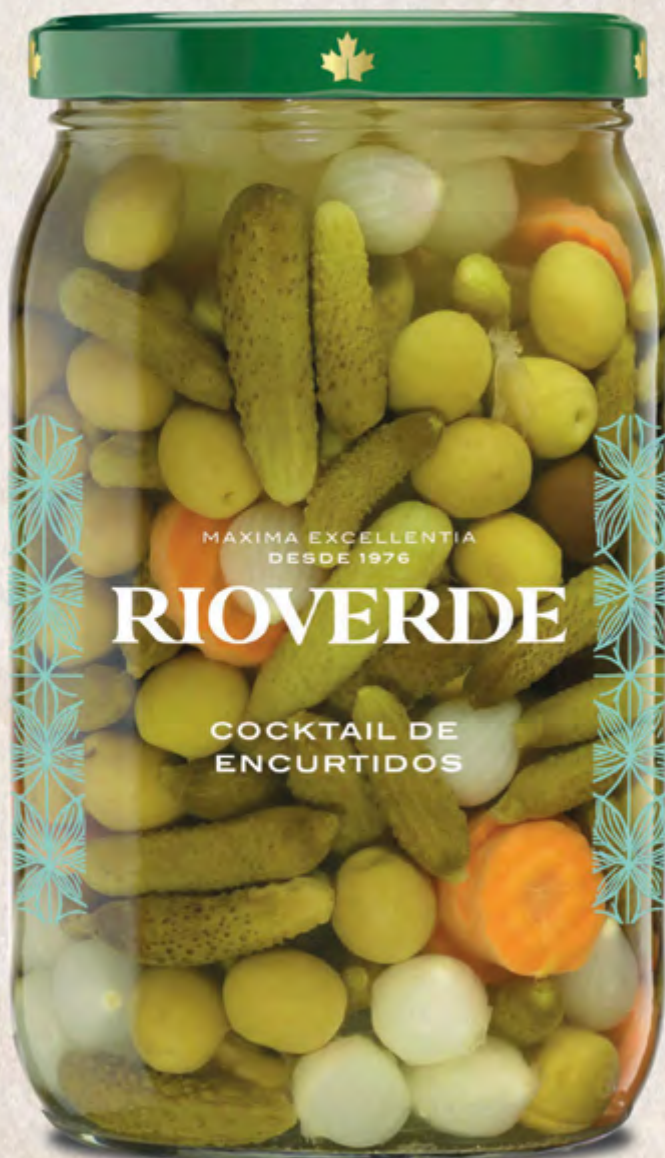
Mastronardi



MAXIMA EXCELLENTIA
DESDE 1976

RIOVERDE

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



Sin secretos. Sin sorpresas. Solo el mejor producto.

WWW.RIOVERDEGROUP.COM

Rápido y fresco

Consejos y técnicas para
conseguir mejores
salteados

por MARK BITTMAN

Tenera salteada
caramelizada con
judías verdes



© JIM HENKENS

Mark Bittman es el encargado de edición en *The Bittman Project* (bittmanproject.com) y copresentador del podcast *Food with Mark Bittman*.



Saltear es una forma rápida y sencilla de poner un plato en la mesa todos los días. También es una de las mejores formas de hacer que los platos donde predominan las verduras sean una parte integral de nuestra vida, y de ayudarlo a gastar esas zanahorias, ese pobre apio y las demás verduras que tiene en la nevera.

A pesar de que los salteados se asocian con algo fácil, utilizan un método de cocinado que es una pesadilla para muchos. Pero ese no tiene por qué ser el caso, ya que al final lo único que hay que hacer es no dejar de mover los ingredientes.

En general, en los salteados es más importante la técnica que la receta. Todas las partes se pueden intercambiar, las proteínas, las verduras y los aderezos, por lo que una vez le coja el truco podrá improvisar con más libertad que con otro tipo de cocinados.

En primer lugar, ponga la sartén a fuego alto. Añada algo de grasa; para saltear vale cualquier tipo de aceite; y que no sea demasiado poca, al menos 15-30ml (1 o 2 cucharadas). Déjelo calentar, que no eche humo pero que chisporrotee. Añada los ingredientes cortados en trozos pequeños y remueva. Eso es todo.

Puede sustituirlo como quiera. Si en la receta dice pollo, puede usar cualquier carne, pescado o sustituto de la carne. Casi lo mismo pasa con la verdura, mientras sepa que algunas verduras más duras, como la patata o el nabo, hay que rallarlas o cocerlas un poco antes de saltearlas, para que se terminen de hacer con el resto de verduras.

No espere saltear igual que lo hacen los cocineros en restaurantes o en la televisión, con llamas de fuego que terminan el cocinado en un minuto. Hay que hacer algunos ajustes para compensar la relativa falta de potencia de algunas vitrocerámicas caseras. El fuego alto es una de ellas, pero también es importante recordar que cuanto más pequeño corte los ingredientes, más rápido se van a cocinar.

Puede usar una buena receta para iniciar (o continuar) su futuro en el mundo de los salteados, pero una vez empiece a saltear de forma habitual, después de un tiempo no querrá ni mirar recetas. Abrirá la nevera y se le vendrá el plato a la cabeza, y estará en su mesa antes de que se dé cuenta. Y ahí es cuando ocurre la magia. ■

Conozca sus utensilios

En los salteados, los wok nos trasladan a las raíces de la técnica en China y a los fuegos de madera que solían utilizarse. Pero

el combustible era un bien preciado, y la técnica del salteado, en la que la comida se cortaba en piezas pequeñas, probablemente se ideó para ahorrar combustible. Usar un

wok es opcional (aunque una vez se acostumbre, lo usará para todo), pero en la mayoría de los casos las sartenes de hierro fundido o antiadherentes le servirán sin problema.—MB



Espárragos salteados

30 ml aceite vegetal (2 cucharadas)
15 ml ajo picado
2 guindillas secas pequeñas (opcional)
680 g espárragos, sin tallo y cortados en trozos de unos 5 cm (darles un hervor antes si son muy gruesos)
Sal y pimienta al gusto
30 ml agua
15 ml salsa de soja (1 cucharada)
5 ml aceite de sésamo (opcional)

Calentar una sartén grande a fuego medio durante unos 3 minutos. Añadir con cuidado el aceite vegetal, seguido rápidamente del ajo y las guindillas, si se quiere. Cocinar removiendo constantemente durante unos 15 segundos y luego añadir los espárragos y ajustar el fuego para que chisporrotee. Espolvorear un poco de sal y pimienta. Remover con frecuencia hasta que el espárrago adquiera un color brillante, pero no esté del todo blando, entre 3 y 7 minutos dependiendo del grosor. Añadir agua, salsa de soja y aceite de sésamo, remover y apagar el fuego. Probar y ajustar la sal y la pimienta. Salen 4 raciones.

Consejo: este plato se puede servir inmediatamente o guardarlo tapado en la nevera hasta un día para comer frío o a temperatura ambiente.

*Receta cortesía de Mark Bittman
 Foto cortesía de Aya Brackett*



Ternera salteada caramelizada con judías verdes

454 g carne de ternera sin hueso (lomo bajo, falda o entrecot)
2,5 cm jengibre fresco, o al gusto
1 guindilla fresca verde o roja (como Thai o serrano), picada y sin pepitas
100 g azúcar
250 ml agua (1 taza)
15 ml salsa de pescado, o al gusto
Pimienta al gusto
3 chalotas cortadas finas
454 g judías verdes, cortadas
Varias ramas de cilantro
1 lima, a gajos

Meter la ternera en el congelador. Trocear el jengibre y la guindilla juntos. Añadir el azúcar en una sartén grande a fuego medio-bajo. Cocinar, moviendo la sartén de vez en cuando, hasta que el azúcar se vuelva líquida y se oscurezca ligeramente, entre 5 y 7 minutos, echándole un ojo a la sartén para que no se queme el azúcar. Quitar la sartén del fuego y añadir con cuidado el agua y la salsa de pescado. Añadir la pimienta, remover y poner de nuevo la sartén a fuego medio. Si el caramelo se queda pegado, raspar los trozos duros y echarlos en el líquido para que se disuelvan. Añadir el jengibre, las chalotas y las judías verdes a la salsa. Remover de vez en cuando, hasta que las verduras empiecen a ablandarse, entre 3 y 5 minutos. Retirar la sartén del fuego. Sacar la ternera del congelador y cortarla muy fina al contrario de las vetas. Poner de nuevo la sartén a fuego medio y añadir la ternera. Remover de vez en cuando, hasta que la carne esté rosada por el centro y el caramelo se haya espesado y cubra la ternera y las judías, durante unos 3 minutos. Probar y ajustar el aderezo, añadiendo más salsa de pescado si se desea. Servir con ramas de cilantro y gajos de lima. Salen 4 raciones.

Foto en la página anterior cortesía de Jim Henkens

CONTORNOS: NEW AFRICA / STOCK.ADOBE.COM



CONTIGO DESDE 1940

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

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



AGUJA DE CERDO
NOEL



TIRA DE COSTILLA DE CERDO
NOEL



PANCETA DE CERDO
NOEL



COMPROMETIDOS CON EL BIENESTAR ANIMAL

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



SOLOMILLO DE CERDO
NOEL



LOMO DE CERDO
NOEL



CERTIFICADO POR
AENOR



CARRILLERAS SIN HUESO
NOEL

Síguenos en:



www.noel.es

Preparando la carne perfecta

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

Por RUBÉN GARCÍA

Elegir un buen entrecote es la clave para que nuestro menú sea un éxito, por este motivo os compartimos algunos trucos que os ayuden delante del mostrador y la parrilla. La palabra entrecote deriva del francés “entrecôte” y se utiliza para denominar los cortes entre las costillas del lomo del animal. Los estándares de calidad de la carne más exigentes del mundo, vienen marcados por el mercado japonés.

Puntos clave para la elección de un buen entrecote:

Color de la carne:

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

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

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

Firmeza:

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

Color de la grasa:

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

Cuatro cortes diferentes

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

“Tomahawk”

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

Chuletón:

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

Entrecote de aguja:

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

Entrecote de lomo alto y de lomo bajo:

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

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

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

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

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

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

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

Algunos consejos generales para cualquier tipo de cocinado:

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

Temperatura

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

**Muy
cruda
o cruda**

**De 55
a 60°C**

**Al
punto**

**de 63
a 71°C**

**Hecha o
muy
hecha**

**De 77°
a 82°C**

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



Saboremsa



Productos cárnicos de la máxima calidad

Elaborados con las mejores materias primas seleccionadas



Saboremsa



It's
BBQ
Time!



Coca-Cola®

ya está disponible!

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



Disfrute el sabor

¿Está buscando el snack perfecto?
Nuestra gama de frutos secos
Kirkland Signature le ayudará
a saciar sus antojos



1 DELICIA DORADA

Tostados y salados a la perfección, los **anacardos enteros Kirkland Signature 1,13kg** son deliciosamente crujientes y mantecosos. Además, son ricos en vitamina K, que favorece la salud ósea.

2 GASOLINA PARA EL CEREBRO

Nuestras **nueces Kirkland Signature 1,36kg** son ricas en ácidos grasos omega 3, lo que las convierte en un fantástico snack de media mañana para darle un empuje a sus músculos mentales.

3 HORA DEL CRUJIENTE

Un fruto seco saludable. Los **pistachos Kirkland Signature** se tuestan y salan, y se abren de forma natural para conservar el delicioso sabor salado.

4 DULCE CAPRICHO

Nueces **pecanas Kirkland Signature**, naturalmente sin colesterol 680 g, mitades de primera calidad.

5 APERITIVO INTELIGENTE

Repletas de fibras y antioxidantes, las **nueces de macadamia tostadas Kirkland Signature 680g** se tuestan en nuestras instalaciones y se espolvorean con sal para deleitar a sus papilas gustativas.

*Pimiento
tipo Padrón,
unos pican,
otros enamoran.*



*Se comen enteros,
cogiendo el rabito con
la mano. Y recuerda el
dicho: “Unos pican y
otros no” ...parte de
su encanto está en
la sorpresa.*



**400 G DE PIMIENTOS TIPO PADRÓN
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
SAL GRUESA O SAL EN ESCAMAS**

Lavar y secar bien los pimientos.
Es importante que estén completamente
secos para evitar salpicaduras.

Calentar abundante aceite de oliva en una
sartén amplia a fuego medio-alto.

Cuando el aceite esté caliente (sin que llegue
a humear), añadir los pimientos.

Freír durante 3–4 minutos, moviéndolos con
frecuencia, hasta que la piel esté ligeramente
arrugada y empiecen a dorarse.

Retirar y escurrir sobre papel absorbente.

Servir inmediatamente y espolvorear con sal
gruesa al gusto.

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

Unica
unicagroup.es



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

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

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

berenjena rellena



Ingredientes:

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

Instrucciones:

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

donuts[®]

Berlina
Glacé



¡Irresistible!

4 formas de disfrutar el chocolate

Lleve su adicción al chocolate a otro nivel

por TINA MCLEISH fotografía ANDY LEWIS

diseño BHAVANI KONINGS preparación TINA MCLEISH

Cuando pienso en chocolate, se me viene a la cabeza una escena de la película *Chocolat*. Juliette Binoche trabajando en su cocina, machacando granos de cacao en una tabla de madera desgastada. El intenso aroma del chocolate llena el aire, emociona los sentidos, templó el paladar y atrae al público a su elegante y acogedora chocolatería.

Esta Pascua, cuando el tiempo se vuelva más cálido y le apetezca hacer que su casa sea más acogedora, puede recrear esa sensación de calidez elaborando estas recetas con chocolate que he creado en mi cocina a base de prueba y error. Para la focaccia hicieron falta varios intentos para conseguir el equilibrio justo de ricota, chocolate y Nutella. La masa es suave y esponjosa, con trocitos de ricota, Nutella y chocolate, ligeramente bañada con miel para terminar. La devoraron nada más sacarla del horno, no quedaron ni las migas. Está claro que eso es buena señal.

La mousse de chocolate fue otro de los favoritos. Si está cocinando para mucha gente, puede duplicar o triplicar las cantidades y servirla en un bol grande con higos y frambuesas por encima, y quizá algo de nata.

Mis hijos están obsesionados con el *bubble tea* (té de bolitas), también conocido como “boba”.

Es superadictivo y se puede personalizar como se quiera. Esta versión combina una cremosa bebida de chocolate con perlas de tapioca para entonar el cuerpo en los días de frío.

Por último, llevamos la tarta de queso sin horno al siguiente nivel metiéndola en un huevo de pascua gigante de 425 gramos. La clave de esta receta es usar chocolate de calidad, con una concha muy gruesa, y crear capas de sabor y textura. A mis hijos les encantó elegir sus dulces favoritos para ayudarme a decorar.



★ **Tina McLeish** es cocinera, escritora de recetas y una colaboradora habitual de Costco Connection.





Tarta de queso de chocolate sin horno, estilo Pascua

Tiempo: 10 mins + 2 horas de refrigeración

Raciones: 2 mitades de huevo

6 galletas digestive de chocolate con leche

30 g mantequilla

Huevo de Pascua gigante de 425 g, partido
por la mitad (véase “nota del chef”)

250 g mascarpone

250 g queso crema

140 g azúcar en polvo

2 cucharadas de cacao

300 ml nata para montar

600 ml nata para cocinar

Virutas y chocolate para decorar

1. Poner las galletas en un procesador de alimentos y triturar. Añadir la mantequilla y mezclar hasta que quede todo bien integrado. Dividir la base de galleta entre las dos mitades de huevo y alisar con una cuchara.

2. En un bol, añadir el mascarpone, el queso crema, el azúcar en polvo y el cacao, y mezclar hasta que quede suave.

3. En otro bol, montar las natas hasta que se formen pequeños picos, y echar con cuidado la nata en la mezcla del mascarpone.

4. Dividir la mezcla de la tarta de queso entre las dos mitades de huevo y meter en la nevera durante un mínimo de 2 horas. Decorar con virutas y chocolates para servir.

NOTA DEL CHEF

Para cortar el huevo de Pascua, vaya cortando lentamente el exterior con un cuchillo fino y afilado metido en agua hirviendo y secado con una bayeta seca.



NOTA DEL CHEF

Siéntase libre de reemplazar la Nutella con el untable de su elección, como crema de pistacho, mermelada o su mermelada favorita.

Focaccia con chocolate, ricota y crema de avellana

Tiempo: 2 horas, más 1 hora de reposo

Raciones: 1 focaccia

7 g levadura instantánea

2 cucharadas de miel

600 g harina común

1 cucharadita de escamas de sal

125 ml aceite de oliva

2 cucharadas de chocolate para beber

500 g de ricota

80 g chocolate negro (70% cacao), picado

¼ taza de Nutella (véase “nota del chef”)

1 cucharada de azúcar de canela

2 cucharadas de miel para servir

1. En un bol mediano, mezclar 450ml de agua tibia con la levadura y la miel. En un bol grande, mezclar la harina con las escamas de sal. Añadir la mezcla de la yema y la mitad del aceite a la harina y remover usando una batidora eléctrica con un accesorio para amasar, durante 8-10 minutos o hasta que se forme una masa pegajosa.

2. Cubrir la masa con un plato y dejarla reposar en un lugar cálido durante una hora, o hasta que doble su tamaño. Espolvorear la masa con el chocolate para beber, meter las manos por debajo de los lados, estirar la masa y doblarla hacia arriba para cubrir el chocolate. Girar el bol un cuarto y repetir dos veces más. Añadir la mitad de la ricota y repetir el proceso de estirado y plegado.

3. Precalentar el horno a 220°C (200°C si tiene ventilador). Engrasar un molde de metal de 20cm x 30cm, cubrirlo con papel de horno y engrasar antes de añadir la masa. Estirar la masa con suavidad, sin comprimir las burbujas de aire. Tapar y dejar reposar otros 15 minutos.

4. Con tres dedos, hacer hoyuelos profundos por toda la masa. Incrustar el chocolate en la masa, empujándolo hasta la base del molde. Rociar con el resto del aceite de oliva. Echar la Nutella y el resto de la ricota en los hoyuelos y espolvorear con el azúcar de canela. Hornear durante 18-20 minutos hasta que esté dorado. Dejar enfriar 20 minutos antes de partir. Servir caliente con miel por encima.



Bubble tea de chocolate caliente

Tiempo: 10 mins

Raciones: 4

250 g perlas de tapioca negra

$\frac{1}{3}$ taza azúcar moreno

$\frac{1}{3}$ taza de polvo de chocolate caliente
de buena calidad

1 L leche entera

Nata ligeramente montada para servir

Cacao en polvo para servir

Mini nubes de golosina para servir

1. Cocinar las perlas de tapioca según las instrucciones del paquete, hasta que queden suaves y gomosas. Escurrir y enjuagar con agua fría, y luego rebozar en el azúcar moreno. Conservar en un recipiente hermético dentro de la nevera mientras se prepara el chocolate caliente.

2. En una jarra de cristal de 2 litros, añadir la mezcla para chocolate caliente y $\frac{1}{2}$ taza de agua hirviendo, removiendo para disolver el cacao en polvo. Echar la leche y remover hasta que la mezcla quede uniforme, y meter en el microondas hasta que esté caliente, unos 2 minutos (véase "nota del chef").

3. Para montar, dividir las perlas entre cuatro vasos grandes. Echar encima el chocolate caliente, la nata montada, el cacao en polvo y las mini nubes de golosina si se desea.

NOTA DEL CHEF

Si prefiere té de chocolate helado, sáltese el paso del microondas y, en su lugar, sírvalo con hielo.



Mousse de chocolate con higos y frambuesas frescos

Tiempo: 10 mins, más 2 horas de refrigeración

Raciones: 6

180 g chocolate negro para cocinar de buena calidad (70% cacao)

180 ml nata para montar, más un extra para servir

3 huevos, separados

½ cucharadita de extracto de vainilla

50 g azúcar extrafino

Higos frescos cortados en cuatro

Frambuesas frescas para servir

1. Poner el chocolate en un procesador de alimentos y triturar. Calentar la nata en el microondas hasta que esté muy caliente, aproximadamente 1 minuto. Echar la nata caliente en el chocolate con el procesador en marcha. Añadir las yemas de los huevos y la vainilla y procesar otros 2 segundos. No mezclar más de lo debido.

2. En otro bol, usando una batidora eléctrica, montar las claras con una pizca de sal hasta que adquieran una textura cremosa, y espolvorear el azúcar y montar hasta que se vuelva consistente, durante 2-3 minutos. Añadir la mezcla de chocolate y usar una cuchara de metal grande para integrarla.

No pasa nada si hay algunos grumos de clara de huevo, es mejor no mezclar demasiado y no perder la textura aireada. Dividir la mousse en recipientes individuales para servir y cubrir con papel film o un paño de cocina limpio. Meter en la nevera durante 2 horas o hasta que cuaje. Si se tiene tiempo, es mejor hacerla el día anterior.

3. Servir la mousse con higos y frambuesas frescos y con un extra de nata, si se desea.

NOTA DEL CHEF

Puede sustituir los higos y las frambuesas por cualquier otra fruta de su gusto, en función de la temporada.



eurobanan



Coplaca
Natur 

SABOR NATURAL



Somos pioneros en buenas prácticas agrícolas y seguridad alimentaria, cultivando en las Islas Canarias bajo la certificación GlobalGap (R) y Producción Integrada
www.coplaca.es





Siempre limpio

Cómo limpiar y cuidar adecuadamente los muebles tapizados

por ERIK J. MARTIN



Observe de cerca el sofá o el sillón de su salón. Probablemente esté lleno de polvo o tenga una mancha que no ha visto antes, lo que nos lleva a la siguiente pregunta: ¿cuándo fue la última vez que limpió las tapicerías?

En el caso de Anne-Marie Legault, propietaria de una vivienda en Ottawa, la respuesta es la semana pasada. “Estoy convencida de que aspirar y limpiar con regularidad las tapicerías ayuda a aumentar la vida de mis muebles”, afirma. “Así que aspiro mi sofá todas las semanas, limpiando las intersecciones y los cojines. Limpio mis sillas de piel a menudo con un paño húmedo, aplicando de vez en cuando un suavizante para piel, y contrato una limpieza a fondo de las tapicerías una vez al año aproximadamente”.

Succión, vapor, limpieza en seco

Priorizamos lavar la ropa, las sábanas y las mantas, pero los muebles que tocan nuestros cuerpos a diario no caben en la lavadora. Por eso una limpieza y mantenimiento constantes es tan importante, según los expertos.

“El mantenimiento habitual ayuda muchísimo a la hora de hacer que los muebles luzcan siempre bien. Una rutina de aspirado rápido usando un accesorio de cepillo suave y un cabezal especial para tapicerías al menos cada dos semanas puede ayudar a prevenir que la suciedad y el polvo se incrusten en la tela y actúen como un papel de lija sobre las fibras”, cuenta el socio de Costco Jason Selkirk, propietario de la empresa JaDoc-Inglis Carpet & Rug Care, con sede en Ottawa, que también ofrece servicios de limpieza de tapicerías.

Algunos materiales requieren de cuidado extra más allá del aspirado. El socio de Costco Ahmed Mezil, que vive en Guelph, Ontario, y es CEO de la empresa de limpieza Hellamaid, recomienda usar un cepillo suave para terciopelo, un rodillo para la felpa y un paño húmedo para la piel (vea “Piel lustrosa” para más consejos).

“Además, debería valorar limpiar con vapor una vez al año todos los muebles con tejidos sintéticos”, indica Mezil, a menos que el material sea piel, lana, seda o un tejido delicado. Los que quieran



CLOCKWISE FROM LEFT: ALLA; ЕВГЕНИЙ ВЕРЩИН; INSTA; PHOTOS / STOCK.ADOBE.COM

hacerlo en casa deben utilizar una vaporeta de mano con un cabezal especial para tapicerías.

Si la funda de los cojines de su sofá o sillón de algodón, lino, seda, lana o poliéster tiene cremalleras y se puede desenfundar, puede lavarlas a mano o llevarlas a la tintorería. El algodón y el acrílico también si pueden lavar a máquina, mientras que el acetato debe limpiarse solo en seco.

Limpiar las manchas de inmediato

Adicionalmente, aprenda a quitar las manchas de los diferentes tipos de tapicería. En primer lugar, mire el código de limpieza que aparece en la etiqueta del fabricante, que normalmente está debajo

de un cojín o asiento. A continuación le dejamos los códigos y los correspondientes pasos que debe seguir para limpiar manchas:

W (limpieza a base de agua). Use espuma de un detergente suave a base de agua o un champú sin disolventes para tapicería. Aplique la espuma con un cepillo suave con movimientos circulares y aspire la zona cuando se seque.

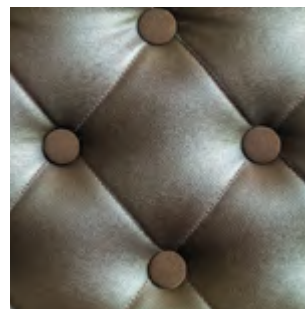
S (limpiador con disolvente). Use un disolvente suave sin agua o un producto de limpieza en seco en una habitación bien ventilada, evitando cualquier producto tóxico.

WS (agua/disolvente). Use un disolvente suave o un champú para tapicería (siga las instrucciones del envase), o la espuma de un detergente suave.

X (solo aspirado). Limpie solo con aspiradora o cepillo suave. Las espumas a base de agua o los limpiadores con disolventes pueden encoger el tejido, mancharlo o provocar otros daños.

“Lo ideal es probar cualquier solución o producto de limpieza que planea usar en su tapicería en la parte trasera del mueble, donde no se vea, solo por si acaso el producto no va bien para ese tejido”, explica el socio de Costco Paul Litvak, vicepresidente ejecutivo del fabricante de muebles Prospera Home, en Vancouver, British Columbia. ¿No encuentra la etiqueta? Haga una prueba de tacto. “Las fibras naturales como el algodón, el lino y la lana tienen un tacto más suave y con más textura, mientras que los tejidos sintéticos como el poliéster y el acrílico son más lisos y, a veces, tienen un ligero brillo”, dice Selkirk. “Una simple prueba con agua también puede ayudar: los tejidos naturales absorben el agua rápidamente, mientras que los sintéticos hacen que se encharque”. ■

Erik J. Martin es escritor freelance y socio de Costco.



Piel lustrosa

Con un cuidado adecuado, sus muebles de piel pueden conservar su atractivo lustre y resistir las grietas, manchas y pérdidas de color. Paul Litvak, de Prospera Home, nos da estos consejos:

- Limpie con frecuencia el polvo y aspire con un cepillo suave.
- Limpie habitualmente las superficies con un paño húmedo limpio para evitar que se descoloren.
- Mantenga la piel alejada de la luz solar directa y de calefactores.
- Humidifique el aire durante los meses más fríos y secos.
- Limpie de inmediato las manchas con un trapo limpio. Frote con cuidado las manchas más profundas con un paño limpio mojado en agua destilada.—EJM

© 123RF | INJIWATCHARA

Clases de longevidad

El experto en limpieza de tapicerías Jason Selkirk ofrece estos consejos para el cuidado de sus muebles:

- Utilice un protector de

tejidos en spray para repeler las manchas.

- Gire, dele la vuelta y mulla los cojines para asegurar que tengan un desgaste uniforme.
- Mantenga los muebles alejados de la luz solar directa para evitar que pierdan

color y se debiliten las fibras.

- Use fundas lavables si tiene mascotas y/o niños pequeños.
- Evite arañazos, rasgaduras y roturas cortándole las uñas a su mascota y manteniendo los objetos afilados alejados de las tapicerías.—EJM

retorn[®]
back to nature

Darle lo mejor
nunca había sido
tan natural



Muy digestibles
una única fuente de
proteína animal.



Verduras variadas
para su bienestar
digestivo.



Recetas nutritivas
Conservamos todos
los nutrientes en
cada receta.



Sin cereales,
ni trigo, ni soja.
ni gluten.



Sin añadidos
Sin conservantes,
ni colorantes, ni
transgénicos.



Compromiso
hacia ellos y hacia
nuestro planeta.





63

Renova
ROYAL
ultrasuave y
resistente

rollos
Papel Higiénico
Premium





Ayuda con las estanterías

¿Ver las estanterías de su casa desordenadas le trae por la calle de la amargura?

Respire: tenemos los consejos expertos que necesita para deshacerse del caos.

por ALIX NICHOLSON



ALIX NICHOLSON

Alix Nicholson es periodista de lifestyle en Sidney y habla de viajes, belleza, hogar y bienestar.



Tanto si se trata de una despensa de la cocina llena de cajas de cereales medio vacías, como un armario lleno de toallas desemparejadas o esa mesita auxiliar que se ha convertido en un vertedero de llaves, cables y la taza del café de ayer... Todos sabemos lo rápido que las estanterías y las superficies pueden convertirse en un desastre.

No obstante, con un poco de voluntad y un par de sistemas inteligentes, incluso las estanterías más desastrosas pueden pasar a estar ordenadas y ser funcionales y, por qué no, convertirse en un placer para la vista.

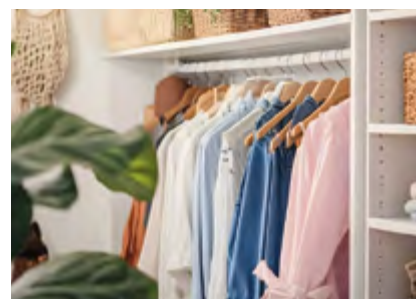
1. Empiece con un propósito

Tanto si las estanterías que quiere ordenar están a la vista o no, la organizadora profesional Amy Revell, propietaria de

The Art of Decluttering (theartofdecluttering.com), aconseja pararse un momento a pensar en la finalidad ideal para la estantería en cuestión. “Las estanterías fuera de control son algo muy común, sobre todo cuando no hay una intención de uso clara”, explica. “Una estantería necesita tener una finalidad. Decida si su estantería va a ser funcional o decorativa, o una combinación de ambas. Una vez entienda la finalidad, podrá organizar más fácilmente lo que guarde en ella”. La coach de orden y organización Lauren Winzar (laurenwinzar.com.au) coincide también con ese pensamiento. “Antes de tocar nada, me pregunto qué quiero que ese espacio haga por mí y cuál sería su finalidad ideal en mi día a día”, afirma.



KOSTIKOVANATA / STOCK.ADOBE.COM // FRANKLIN / STOCK.ADOBE.COM, OKSANA / STOCK.ADOBE.COM



2. Borrón y cuenta nueva

Una vez haya definido la finalidad de las estanterías que quiera ordenar, es hora de decidir qué se queda y qué se va. Para ello, Amy recomienda empezar con la estantería vacía. “En lugar de mirar a la estantería y decidir qué cosas quitar, saque todo de la estantería, límpiela y luego decida que volver a poner en ella”, sugiere.

Lo siguiente es organizar. “Organizar no es solo tirar cosas, consiste en elegir qué tiene sentido mantener”, explica Lauren. “Hay que hacer preguntas a cada cosa: ¿de verdad me sirves o estás aquí solo por pereza?”.

Amy también sugiere hacerse a uno mismo algunas preguntas, como “¿sigo necesitando esto? ¿está donde debe estar o tendría que estar en otro sitio?”.

Si está en el sitio correcto, ¿debería meterlo en algún tipo de caja para que quede más ordenado?”

3. Domesticar las zonas de mucho tránsito

El desorden suele acumularse en estancias que toda la familia usa diariamente, como la cocina y el baño. Para ordenar las estanterías en estas habitaciones, identifique lo que de verdad usa todos los días y reubique todo lo demás. Si usted es de los que compra en grandes cantidades (¡hola, montaña de rollos de papel higiénico!), Lauren sugiere guardar lo que use de forma habitual en una zona de fácil acceso, y almacenar los extras en el lavadero o el garaje. “Las estanterías en las zonas de mucho tránsito son como viviendas de lujo, y si alguien quiere vivir en ellas se lo tiene que ganar”, indica.

El truco para conseguir que las cosas se vean ordenadas es asegurarse de que todo lo que esté a la vista tenga un lugar designado. “Usar cajas para agrupar objetos ‘afines’ mantendrá las zonas de mucho tránsito siempre organizadas”, señala Amy.

Los recipientes transparentes son los favoritos de Amy para organizar la nevera y la despensa. “Se puede ver rápidamente lo que hay dentro, tirar cosas e incluso hacer la lista de la compra de un vistazo en función de los recipientes que haya vacíos”, afirma.

4. Recupere los espacios olvidados

Lugares como el garaje o el armario de la ropa blanca suelen ser zonas que no están a la vista y que, por lo tanto, tienden a olvidarse.

“Normalmente son lo primero en convertirse en un caos y lo último a lo que se le presta atención”, dice Lauren. “¿Mi consejo? Tenga claro qué cosas deben ir ahí y dele a cada objeto un lugar adecuado”. Ella sugiere invertir en contenedores grandes, sobre todo si tiene estanterías en las que apilarlos. Además, añade que las etiquetas son obligatorias. “Prefiero contenedores opacos con tapa y etiquetas muy específicas a contenedores transparentes, ya que se ve más limpio y hace que sea más probable que se mantenga ordenado”. Y no se olvide de todo ese valioso espacio vertical. “Las baldas elevadas para estanterías, los contenedores apilables y los ganchos de pared hacen que haya menos cosas por el suelo”.

Amy afirma que cuando todo tiene un espacio designado, mantener el orden es más fácil. “En lugar de seguir dejando algo en alguna parte del garaje, sabrá que va en el contenedor de las cosas de jardinería”, explica. “O en lugar de poner todas las sábanas en una estantería, sabrá que las sábanas de las camas individuales van en un contenedor en particular”.

Tanto si aspira a un minimalismo digno de Instagram como si tan solo quiere poder encontrar la levadura sin tener que organizar una partida de búsqueda, el consejo de Amy y Lauren es claro: no pierda de vista la finalidad y dele a todo lo que haya en su casa un espacio designado.

Porque cuando las estanterías están ordenadas, la vida parece un poco más fácil.

Hecha para disfrutar 365 días al año.

Es tiempo de guisos y asados

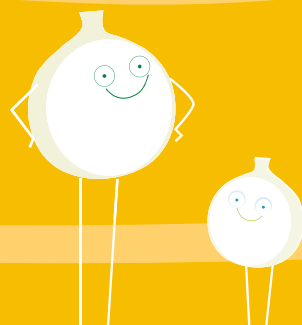


Cebollas rellenas de carne

Ingredientes: 6 cebollas Dulces, 200 g de ternera picada, 500 g de tomates, 30 g de uvas pasas, 30 g de piñones, 4 pimientos del piquillo, 100 ml de vino blanco, 100 g de queso rallado, un ramillete de albahaca, pimienta y sal.

Pela 5 cebollas sin cortar la raíz y cuece 10 min. en agua con sal. Vacíalas dejando 2 ó 3 capas. Pica y sofríe los interiores. Incorpora las pasas y piñones, deja sofreír y añade la carne. Pasados unos minutos, riega con vino. Una vez evaporado, añade los pimientos cortados en dados. Rectifica de sal y pimienta. Rellena las cebollas con esta masa.

Para la salsa: pela, pica y sofríe la cebolla dulce. Pela y corta en dados el tomate, añádelo junto con unas hojas de albahaca y sal y deja que se fría el tomate. Añade queso rallado y gratina.



Cebolla perfecta para recetas en crudo como **ensaladas**, cocinada en **guisos y asados** y como **guarnición de carnes y pescados**.

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

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



Cebolla Dulce

SUAVE, crujiente
tierna





Entre malezas

Cómo tenerlas bajo control en sus jardines y zonas pavimentadas

por ROSIE WOLF WILLIAMS



Su jardín está precioso después de limpiar los restos del invierno y plantar las flores anuales de primavera. Pero pronto, esas molestas malas hierbas comenzarán a asomar entre sus despejados arriates despejados. “El control de las malezas en espacios urbanos es un elemento fundamental para la estética general” señala Jessica Enns, directora general de Western Applied Research Corporation, un grupo sin ánimo de lucro dedicado a la investigación agrícola con sede en Scott, Saskatchewan. “La maleza puede poner en peligro la integridad estructural de las zonas pavimentadas, incluidos los caminos, adoquines y muros de contención”. En el paisajismo, las malas hierbas representan una gran preocupación por la competencia de recursos naturales. “Es importante controlar la maleza a tiempo para evitar una plaga que provoque saturación, y que puede a su vez provocar escasez de agua y falta de nutrientes que comprometan la salud de sus plantas” explica Enns.

Descubra a continuación algunas opciones para tener la maleza bajo control.

Control al natural

Si prefiere controlar las malas hierbas de forma natural, puede colocar láminas de carbón para ayudar a eliminarlas. La tela para paisajismo, también conocida como malla antihierba, funciona cubriendo el suelo para evitar que la maleza se resiembré sola y para restringir la luz solar que estimula su crecimiento. Cuando se usa en zonas pavimentadas, esto es, las partes inertes del paisaje, es mejor usarla bajo la piedra. Esto mantiene las rocas encima de la tierra y reduce las posibilidades de que crezcan malas hierbas entre ellas.

Si lo que pretende es fomentar el crecimiento de las plantas al mismo tiempo que reduce las malas hierbas, el mantillo es una opción mejor. Una aplicación abundante de este producto puede evitar que la maleza germine, eliminar la que ya exista y añadir nutrientes al suelo. “Las malas hierbas son plantas que crecen donde no queremos”, explica Joe Omielan, socio de Costco y

En el paisajismo, las malas hierbas representan una gran preocupación debido a la competencia por los recursos naturales.

científico en el Departamento de Ciencias Aplicadas a la Botánica y el Suelo de la Universidad de Kentucky. “Para hacer su vida más sencilla, recuerde alimentar y regar sus plantas, no las malas hierbas. Queremos que nuestras plantas sean más competitivas que la maleza. Por ejemplo, use abono o compost solo en las zonas cercanas a sus plantas en el arriate, en vez de esparcirlo por toda la superficie de la zona. De esta forma, los brotes en la superficie no tendrán acceso fácil a esos recursos”.

Omielan sugiere instalar mangueras de riego por goteo en los arriates para dirigir el agua a sus plantas y no a las malas hierbas cercanas. “Recuerde que el tamaño del follaje que vemos sobre la superficie está sostenido por raíces de un tamaño proporcional. Corte el césped a la altura recomendada en su región y según la temporada correspondiente para que los brotes de hierba tengan raíces lo suficientemente profundas que les permitan crecer con fuerza y tolerar la sequía”.

Uso de productos químicos

Para minimizar el daño a otras plantas cercanas, es mejor sacar las malas hierbas de forma manual o pulverizarlas directamente con una mezcla de agua y vinagre o herbicidas. Esto es más fácil hacerlo en suelos pavimentados, donde las plantas están controladas. También puede usar una desbrozadora para cortar la maleza antes de que suelten sus semillas; aplique al mismo tiempo herbicidas que se mantengan activos en la tierra durante un periodo de tiempo prolongado y eviten que las malas hierbas germinen.

Hay que tener cuidado al usar herbicidas y otros tratamientos, incluso en zonas inertes, tal y como advierte Joe Neal, profesor de Ciencias de la Maleza en la Universidad de North Carolina State, en Raleigh. “No utilice herbicidas en sus pavi-

mentos que no usaría cerca de la vegetación. Las raíces de las plantas crecerán bajo jardines porosos, así que cualquier herbicida que aplique afectará a otros árboles y arbustos que no quiere eliminar”, explica Neal. “Los herbicidas aplicados a la maleza en las grietas de los pavimentos no porosos pueden ser arrastrados por la lluvia hacia la vegetación cercana. He visto césped muerto en zonas a las que llegó el herbicida arrastrado desde las aceras. La forma más sencilla de evitar dañar plantas deseadas es usando solo herbicidas cuya etiqueta indique que son aptos para el césped o jardín cercano».

No todas las semillas de maleza requieren luz para germinar y algunas pueden escapar de medidas naturales de control como las mallas antihierba o el mantillo. De igual forma, no todas las semillas de maleza se pueden controlar con los herbicidas presentes en los productos de doble acción. Los herbicidas, o herbicidas postemergencia, son productos químicos que matan la maleza existente. “Cada tipo de herbicida tiene unas propiedades y usos únicos”, señala Neal. “Antes de usar cualquier herbicida, investigue para asegurarse de que está usando el producto adecuado para lo que necesita”.

Decida qué quiere conseguir en su jardín o pavimento, y tenga en cuenta la superficie circundante. Después elija el producto adecuado para conseguir un control de maleza selectivo y un jardín sano y atractivo. Omielan explica que “es importante usarlos tal y como indica la etiqueta; siempre es mejor pedir consejo con antelación que tener que lidiar con las consecuencias de un producto mal aplicado”. ■

Rosie Wolf Williams es una galardonada escritora afincada en Vermont.



DE IZQUIERDA A DERECHA: © MAKSYM KOSTENKO; OZGUR COSKUN / STOCK ADOBE.COM

Tipos de mantillo

Elija un mantillo teniendo en cuenta sus necesidades, ya sea el control de malezas, la estética, el tamaño del área, su duración, etc. Podemos dividir los mantillos en dos grandes categorías: los orgánicos y los sintéticos. Los mantillos orgánicos son aquellos que estuvieron vivos en algún momento: hojas, trozos de madera, paja (no use jamás heno, está lleno de semillas de maleza), serrín, fibra de coco, hierbas o cortezas. Si aplicamos mantillo orgánico directamente sobre el suelo, se descompondrá y aportará nutrientes a las raíces de las plantas. Los mantillos sintéticos combinan agentes adhesivos con fibras naturales o sintéticas y están hechos de caucho molido, vidrio de paisaje, plástico u otros materiales. Algunos están hechos con materiales reciclados como neumáticos, pero otros están especialmente diseñados para el mantillo.—RWV

**La buena
patata tiene
nombre...**





Meléndez.
LA BUENA PATATA

Jugar en la tierra

Cómo cosechar los beneficios físicos y mentales de la jardinería

por BRENN A BREAM



La jardinería puede alimentar la mente y el cuerpo. Hay una infinidad de beneficios físicos y mentales derivados de la jardinería, ya sea cultivando en recipientes de interior, en la tierra o en parcelas de jardín comunitarias.

Jardinería para la salud física

Para los principiantes, la jardinería es algo que les hace salir al exterior. La Dra. Victoria Maizes, directora ejecutiva del Andrew Weil Center de Medicina Integral de la Universidad de Arizona, enfatiza el valor de la jardinería como actividad que propicia la exposición al exterior: “la luz solar es buena para nosotros (con moderación), y una de las maneras de reiniciar nuestro ritmo circadiano es saliendo afuera”. El movimiento involucrado en las tareas del jardín — agacharse, ponerse en cuclillas o tirar — hace que todo el cuerpo se mueva y mejore la movilidad y la flexibilidad.

Diversas investigaciones muestran que la gente que cultiva alimentos come más frutas y verduras. En otras palabras, comen más

fibra, una sustancia que solo se encuentra en comidas vegetales. Maizes, socia de Costco, explica que la fibra ayuda con la salud del intestino, baja el colesterol, iguala los niveles de azúcar, sacia más e interviene a la hora de reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como patologías cardíacas o cáncer.

“Cuántas más plantas sin procesar coma, más sano (podrá) estar su cuerpo”, afirma Katherine Alaimo, epidemióloga nutricional en la Universidad Estatal de Michigan. La comida de cosecha propia puede ser sabrosa, y la atracción por cosechar lo que cultiva puede aumentar el interés por la comida casera.

Alaimo ha participado en un estudio reciente centrado en el impacto para la salud de los huertos comunitarios. Descubrieron que los usuarios de estos huertos comían más verduras porque valoraban los alimentos que cultivaban y estaban más motivados por cocinarlos. Identificaban una sensación de conexión con su sistema de comida local que les alimentaba físicamente pero también mejoraba su bienestar mental.



Los beneficios de la jardinería para la salud mental

Cultivar alimenta una relación recíproca entre el jardinero y sus plantas. La investigación de Alaimo siguió a jardineros comunitarios nóveles durante un año. Descubrieron que “la conexión emocional que sintieron con esas plantas realmente cambió su experiencia con los alimentos que producen”. Asimismo, esta experta añade que la responsabilidad de cultivar que recae sobre el jardinero y la necesidad de ocuparse continuamente de lo que uno cultiva pueden llevar a una sensación de propósito y orgullo a nivel individual.

La jardinería es gratificante con independencia de dónde se cultive, pero la naturaleza comunal de los huertos comunitarios puede fomentar conexiones sociales alrededor de la comida y el intercambio de conocimiento. De acuerdo con Chito Floriano, director de granjas y jardines en Urban Tilth, Richmond, California, “la jardinería comunitaria puede existir en cualquier lugar y con cualquiera, es muy poderosa a la hora de crear su propio sistema de alimentación localizada». Una revisión sistemática publicada en 2022 en la revista científica BMC Public Health reveló que la jardinería comunitaria está relacionada con una mejora del bienestar mental gracias al alivio del estrés, el apoyo y la cohesión social, y una mayor sensación de felicidad.

Cómo empezar

Para empezar a cultivar, hágalo de forma sencilla. “Empiece con lo que pueda” señala Floriano. Primero, encuentre un lugar para cultivar. Si no tiene acceso a un huerto comunitario o a una zona grande de cultivo, intente cultivar en recipientes de interior o de exterior y asegúrese de hacer agujeros en el fondo.

Tal y como explica Maizes, “no tiene que ser un gran proyecto. ¿Qué es lo que más le gusta comer? Podría plantar un poco de eso”. Sin embargo, Floriano defiende que “no todo tiene que girar alrededor de la comida”. Intente cultivar una gran variedad de plantas anuales y perennes “para crear un ecosistema que beneficie no solo a los seres humanos sino también a todos los organismos y vida en general”.

Saboree su espacio de cultivo, ya sea grande o pequeño, y llénelo con plantas que den alegría a su mente y cuerpo. ■

Brenna Bream es una enfermera y escritora de Western Washington.



Alimentos saludables para cultivar

Las verduras con hojas verdes oscuro como la berza, espinacas, acelgas, col rizada o mezcla de lechugas son ricas en vitaminas y pueden cultivarse en recipientes o en la tierra. Los guisantes son una buena fuente de proteínas y además les gusta trepar y decorar su paisaje. Puede ampliar su cosecha plantando diferentes variedades de fresas; son ricas en vitamina C y los niños suelen divertirse cultivándolas. Las hierbas añaden sabor a sus comidas y, siempre que tengan luz, pueden crecer tanto en interiores como en exteriores.—BB

DESDE LA IZQUIERDA: © WAVEBREA3; LENA_ZAICHKOVA / STOCK ADOBE.COM

Huerto comunitario

Póngase en contacto con su ciudad o condado para encontrar un huerto comunitario cerca. Pueden pertenecer a su departa-

mento de salud local, bancos de comida, organizaciones sin ánimo de lucro, oficina local o escuelas. La epidemióloga nutricional Katherine Alaimo también sugiere buscar uno en la página de la Asociación americana de jardinería comunitaria

(American Community Gardening Association). Si no tiene disponibilidad en su área, Chito Floriano, de Urban Tilth, sugiere buscar una parcela libre y lanzar la idea de comenzar un huerto comunitario en su ciudad o condado.—BB

GREENYARD

FRESH SPAIN

for a healthier future

GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LOS 12 MESES DEL AÑO LOS MEJORES TOMATES: "Todo el color y el sabor del tomate tradicional español". Cultivados en fértiles tierras por expertos agricultores, logramos frutos de máxima frescura y atractivo: sabores intensos, delicados, dulces y refrescantes. Carnes aromáticas, jugosas y crujientes.

Botánicamente, el tomate (*Solanum lycopersicum*) es una fruta, pero culinariamente es una verdura. De origen americano (Andes), fue cultivado por aztecas y mayas. Llegó a Europa tras el descubrimiento de América, introduciéndose en Sevilla hacia 1540. Desde España y Portugal se difundió al mundo.

España es el segundo productor europeo, con unos 5 millones de toneladas anuales. Su cultivo requiere una temperatura media de 23°C, mucha luz y humedad controlada, condiciones ideales de nuestra franja mediterránea, que permite producción los 12 meses.



UNA GARANTIA DE CALIDAD Y SABOR

Ofrecemos los tomates más polifacéticos y apetecibles: frutos brillantes, bien formados, con excelente coloración y textura jugosa. Sabor elaborado, con matices vegetales (licopeno) y frutales (dulzor).

- PERAS Y RAMA: Intensos, firmes y carnosos. Ideales tanto en fresco (ensaladas, gazpachos) como cocinados (salsas, asados).
- BEEF ROSA: "Un lujo para el paladar". Sabor delicado umami. Perfecto para consumir en fresco.
- CHERRY RAMA: "La guinda". Equilibrio de dulzor y acidez tropical, con retrogusto persistente. Ideal fresco o asado



BENEFICIOS PARA LA SALUD CON EL CONSUMO DE TOMATES

Altamente nutritivos, son ricos en vitaminas (A, C, K), potasio, ácido fólico y licopeno, un antioxidante clave asociado a la reducción del riesgo cardiovascular. Un solo tomate crudo refuerza el sistema inmunitario, cuida los huesos y la salud del corazón.

Beneficios en su consumo: Gran poder antioxidante, protege la vista, cuida la piel, evita el estreñimiento y actúa como diurético.

Es importante tener en cuenta que cocinar los tomates aumenta su contenido en licopeno. Consumirlos con grasas saludables, como el aceite de oliva virgen extra o el aguacate —rico en ácido oleico—, mejora la absorción de este antioxidante en el organismo.

Para aprovechar al máximo sus beneficios, se recomienda un consumo regular, tanto crudos como cocinados, dentro de una dieta equilibrada.





FRESH SPAIN

for a healthier future

CONSUMIR Y DISFRUTAR NUESTROS TOMATES: Una explosión de colorido y sensaciones en boca que harán una fiesta de cualquier plato.

Como se indicó, pueden ser incorporados en una gran variedad de platos: Crudos en ensaladas, tapas y gazpachos, asados, fritos, rellenos, en conservas caseras...



FÁCILES SUGERENCIAS

- Tosta o tapa: Rebanada de pan de hogaza con aceite de oliva virgen, rodajas de tomate (láminas de tomate Pera, rodajas de tomate Rama o Beef Rosa) o tomate rallado, jamón serrano y mozzarella.
- Ensalada de tomates (Pera, Rama, Rosa) con ventresca de atún o caballa y aceite de oliva (se puede añadir cebolla al gusto)
- Ensalada de tomates Cherry Rama y queso burrata: Queso burrata, 200g de tomates Cherry Rama, 1 cucharadita de orégano, 1 de albahaca seca, un toque de comino, sal, pimienta y AOVE. Cortar los tomatitos por la mitad y marinarlos 30 minutos con las hierbas y especias. En un plato hondo, colocar la burrata como base, cubrir con los tomates marinados y terminar con un aderezo de AOVE.
- Tomate frito casero: 2 kg de tomate Pera o Rama, 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de sal, 4 cucharadas de AOVE. Escaldar los tomates para pelarlos (corte en cruz, 20 segundos en agua hirviendo y enfriar). Trocear y triturar ligeramente con la batidora. En una sartén con el AOVE caliente, retirar del fuego un momento, añadir el tomate, la sal y la mitad del azúcar. Cocinar a fuego medio con una tapa que permita salida de vapor, removiendo cada 10 minutos. A los 25 minutos, quitar la tapa y añadir el resto del azúcar. Cocinar unos 45-50 minutos en total. Probar y rectificar de sal o azúcar al final.



COMO HAY QUE CONSERVAR LOS TOMATES

Fuera del frigorífico si se van a consumir en muy corto plazo, en un sitio fresco (el frío anula el sabor natural). Dentro del frigorífico en el cajón de la verdura (6º/8ºC) para prolongar su vida útil sin perder firmeza. Atemperar antes de su consumo o preparación si han estado refrigerados.





Jardinería para principiantes

Saque a los niños al aire libre y cultiven juntos

por JACLYN GREENBERG



La jardinería con niños es una excelente actividad de unión que enseña paciencia, responsabilidad y aprecio por la naturaleza y los animales. Toby Adams, director de la *Edible Academy* en el Jardín Botánico de Nueva York (NYBG), afirma que “los niños que se inician en la jardinería a una edad temprana conservarán ese recuerdo para siempre”. Entonces, ¿cómo puede empezar con sus hijos su propia aventura en el jardín?

Echando raíces

Aquí tiene algunos consejos para iniciar su aventura de jardinería:

Deje que el entusiasmo de los niños guíe el camino. Victoria Bick, socia de Costco y experta principal en *The Children's Garden Project* en Hamilton, Ontario, afirma que lo mejor que pueden hacer los adultos es permitir que los niños exploren al aire libre y seguir su iniciativa, para que así tanto los padres como los hijos disfruten al aprender. Según su opinión, “los padres no deberían tener expectativas específicas, sino

más bien reavivar su propia curiosidad infantil y dejar que los niños la dirijan”.

Animelos a cultivar sus propias plantas. Lee Connelly de Colchester, Inglaterra, autor de *How to Get Kids Gardening* (JaJaJa Books, 2020; no disponible en Costco) afirma que una de las formas más sencillas de conseguir que los niños se interesen por la jardinería es dejándoles que elijan alimentos y flores de su gusto.

Por ejemplo, si a su hijo le gusta la salsa de tomate, plante semillas de tomate y planifique cocinar salsa casera más adelante en la temporada. Cuanto más se involucren en el proceso, mejor. “Planifique el jardín y tome esas decisiones de forma conjunta, esa es la parte más divertida”, aconseja Adam.

Comience a hacer compost. Las estaciones de compost son uno de los lugares más populares del Jardín Botánico de Nueva York, ya que a los niños les encanta excavar en la tierra para ver qué organismos pueden encontrar.



Adam afirma que “algunos niños se sienten realmente atraídos por el compost al saber que ser más sostenible significa ayudar, no solo reciclando plástico y papel, sino también sobras de comida que alimenten el siguiente ciclo”.

Para empezar, use un cubo para almacenar los restos de verduras y frutas, posos de café, bolsitas de té y otros artículos que pueda compostar. Después, vacíe el recipiente en un contenedor más grande en el exterior y remueva el contenido cada tres o cuatro semanas. El compost estará listo para usar cuando tenga un color marrón y sea fácilmente desmenuzable.

Lecciones sobre el ciclo de la vida.

El jardín es también un lugar para fomentar la educación. Por ejemplo, la mayor parte de las plantas de jardín dependen de polinizadores, como las abejas, moscas, escarabajos o mariposas. De acuerdo con Bick, “podemos incrementar el número de polinizadores construyendo un entorno específicamente para ellos”.

Una opción es la de crear un lugar para que las abejas beban y pasen el tiempo, un “spa de abejas”. “Tenemos un plato lleno de piedras que llenamos con agua y un poco de azúcar” explica Connelly. “Atrae a las abejas y las da un subidón de energía”. Además, añadir a su huerto plantas frutales silvestres o perennes, como las frutas del bosque, así como plantas florales o flores silvestres, puede crear un jardín diverso y saludable.

Bick afirma que no hay fracasos en el jardín, solo oportunidades de aprendizaje. Ocuparse del jardín permite que los niños vean que está bien fracasar. El clima puede ser impredecible en su zona. Por ejemplo, un año puede llover la mayor parte del otoño y el siguiente año puede haber dos meses de sequía. La presencia de plagas puede causar un crecimiento deficiente de las plantas. Lidar con situaciones que están fuera de su control y saber adaptarse cuando no salen como planeó es una verdadera lección de aprendizaje.

“Mi actitud es intentar no tener miedo a fallar”, señala Adams. “Normalmente, cuando a uno le pica el ‘gusanillo’ por la jardinería, quieres seguir haciéndolo”.

Al fin y al cabo, los niños se sentirán atraídos por cualquier cosa que sea divertida, así que jueguen con el barro, busquen vida silvestre y aprendan sobre la tierra. Cualquier cosa que logre que los niños salgan al aire libre y se emocionen por seguir cultivando, cumple con el objetivo. ■

Jaclyn Greenberg (jaclyngreenbergwriter.com) es una escritora freelance y madre de tres hijos.



Los beneficios de los invernaderos

Los invernaderos se usan para crear condiciones de crecimiento ideales.

Cuando las plantas están listas para ser trasladadas al exterior, es necesario llevar a cabo un proceso de “aclimatación” para que los brotes se adapten poco a poco a las condiciones del aire libre. Además, los invernaderos pueden permitirle germinar semillas de forma escalonada. Al sembrar semillas cada semana, las plantas maduran en semanas consecutivas y evitará así verse inundado de productos de golpe. Los niños se beneficiarán al aprender sobre las diferentes etapas de crecimiento de las plantas y sobre la temperatura, humedad y ventilación necesaria para cultivar plantas fuertes.—JG

DE IZQUIERDA A DERECHA: STUARTBUR; WAVEBREAKMEDIA/MICRO; YARDISTRY

Cómo construir una vermicompostera

Una vermicompostera puede ser una herramienta educativa muy valiosa, al mismo tiempo que produce “té de lombrices” para

enriquecer el suelo. Primero, haga agujeros en el fondo y en los lados de un cubo de plástico y colóquelo encima de dos

ladrillos con los orificios despejados. Después, coloque capas de periódico, tierra y otros artículos que se puedan compostar dentro del cubo. Finalmente, añada lombrices y espere un mes para crear el

compost. Para hacer “té de lombrices”, añada 50% de agua y 50% de compost al contenedor y déjelo en remojo toda la noche. Al día siguiente, vierta los nutrientes líquidos en el jardín.—JG



FILÓSOFO®

EXPORTACIONES ARANDA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**BIODIVERSITY
GROW.**



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



FILOSOFO®
EXPORTACIONES ARANDA



Aliado del menor esfuerzo



Mopa 100% Microfibras:
con palo telescópico
extensible hasta 140 cm y
cabezal rotatorio 360°.

Fregona 100% Microfibras:
más absorbente y eficaz,
incluso solo con agua.
Multipack x3.



Bayeta Multifacil:
la más suave y flexible.
Multipack x8: 24
bayetas.



Bayetas de Microfibras multiusos:
que eliminan el 99% de bacterias y
virus.



Estropajos Antibacterias:
su fibra desincrustante aporta protección
antibacteriana. Multipack x3: 24 estropajos.



Ayuda con la colada

Cómo motivar a sus hijos para que le ayuden con esta tarea del hogar

por ANDREA YU



ODUA IMAGES / STOCK ADOBE.COM

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar detergentes y suavizantes para lavadora en los almacenes Costco.

Cuando la hija de Melissa Maker, Riley, tenía 3 años, Maker empezó a animarla a que la ayudara a meter y sacar la ropa de la lavadora y la secadora. “Sacaba la ropa del cesto y la metía en la lavadora”, recuerda Maker, la experta en limpieza detrás del canal de Youtube Clean My Space. “Le encantaba girar la ruedecilla de la lavadora para seleccionar el programa”.

Si bien Maker admite que tardó más tiempo en conseguir que su hija la ayudara que en hacerlo ella sola, lo vio como una “buena inversión” para instaurar hábitos positivos para el futuro. “Estas son pequeñas oportunidades formativas para nuestros hijos a la hora de crear actitudes frente a la limpieza y las tareas del hogar”, explica Maker.

Maker cree que la actitud de los padres frente a las tareas del hogar puede influir en cómo los hijos se sienten en lo que respecta a ayudar. “Si estamos todo el rato resoplando, quejándonos, enfadados y con una energía negativa, los niños no van a querer participar”, explica. “Sin embargo, si hacemos que poner la lavadora sea algo interesante, los niños sentirán curiosidad”.

Emily LeMoine es una psicoterapeuta colegiada de Grey Couch Counselling que ha trabajado anteriormente con niños en un centro de terapias del comportamiento de Toronto. Para los más pequeños, sugiere hacer siempre la tarea el mismo día o a la misma hora de la semana, o cantar una canción especial para marcar la transición al momento de poner la lavadora. “Esto ayuda a crear asociaciones en el cerebro”, explica.

Cuando los niños pasan a ser adolescentes, sobre los 13 años, LeMoine afirma que los padres pueden valorar empezar a dejarles poner la lavadora ellos solos. “Puede ser una puerta de entrada a una mayor independencia, ya que los adolescentes buscan su propia identidad y separarse de los padres”, añade LeMoine.

Para animarlos, los padres pueden decirles a sus adolescentes que después de que hagan su propia colada pueden tener más responsabilidades, como salir solos con amigos. “Así les invitamos al camino de la independencia”, sugiere LeMoine. ■

Andrea Yu es una periodista afincada en Toronto.

Más motivación

La psicoterapeuta colegiada Emily LeMoine ofrece estos consejos para ayudarle a motivar a sus hijos.

- Crear una lista de pasos, y hacer que los niños tachen cada paso una vez lo hagan.
- Empezar con ayuda verbal clara o ayuda física, y

luego ir reduciendo la ayuda poco a poco a medida que el niño vaya aprendiendo.

- Replantear la situación animando al niño a completar un solo paso.—AY

KIRKLAND
Signature

Cuidando de tu bebé y de futuras generaciones



Fabricadas con agua purificada
y fibras vegetales ultra suaves



Clínicamente probadas
para hidratar la piel



Aptas para
pieles sensibles

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

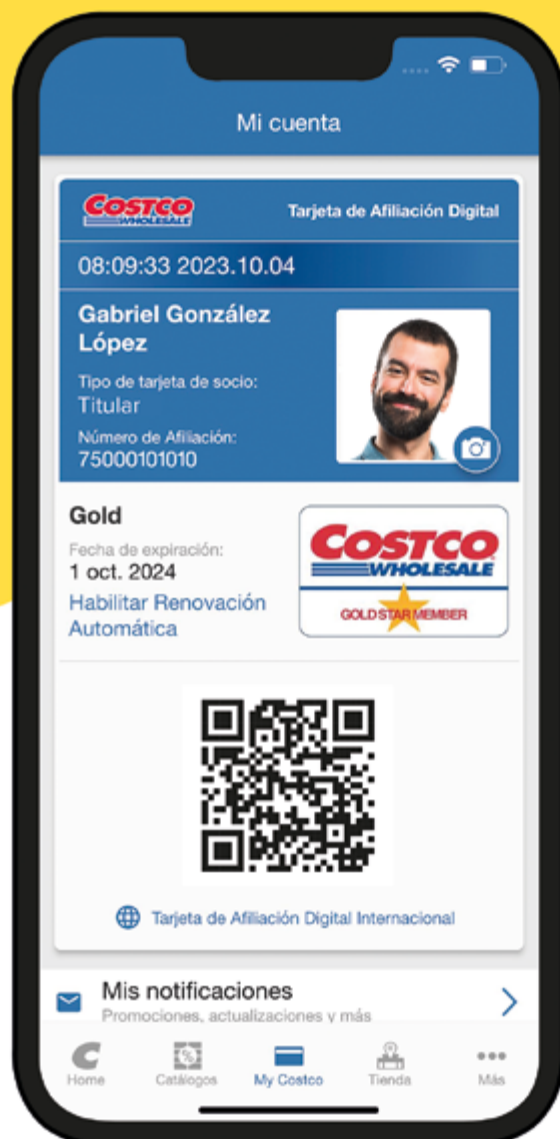
Orgullosamente fabricadas con

 **TENCEL®**

EXCLUSIVAMENTE PARA COSTCO WHOLESALE

Tencel® es una marca registrada de Lenzing AG

Consiga su Tarjeta Digital de Socio



Fácil
acceso



Renovación
automática



Selecciones especiales
de nuestras tiendas

Descárguela para



Úsela en la entrada de la tienda y al pagar su compra
Recuerde que debe pasar por el mostrador de atención al socio
para activar su tarjeta digital



Creando lazos

Conecte con sus hijos a través de la comunicación

por MEGAN CAMPBELL



Sentar una base para una comunicación abierta y regular es fundamental para el desarrollo social y emocional de nuestros hijos.

Según Rebecca Rolland, madre, logopeda y profesora de la Universidad de Harvard, a cualquier edad la conversación crea una oportunidad de fomentar la amabilidad, la confianza y la creatividad, y ayuda a construir una relación adulto-niño. “En realidad el contenido de la conversación no es lo más importante”, sigue Rolland, autora de *The Art of Talking with Children* (HarperOne, 2022; no disponible en Costco). “En lugar de intentar sacar la conversación, es mucho más importante que respondamos a los niños y que dejemos que sean ellos quienes la dirijan”.

El ABC de la comunicación

Para empezar a construir una base para la comunicación, Rolland sugiere seguir el ABC de una conversación rica. Estas siglas hacen referencia a:

Adaptabilidad. Busque los momentos en los que su hijo es más proclive a abrirse, como antes de irse a dormir o mientras

juega. Haga tiempo alrededor de estos momentos para hablar con ellos cuando estén listos.

Bidireccionalidad. En lugar de aleccionar a su hijo, déjele que responda. Cuanto más bidireccional sea una conversación, mejor será para su desarrollo general.

Conducida por los niños. Deje que los niños tomen las riendas cuando estén hablando. Los adultos deben ser compañeros de conversación en lugar de dirigir la charla.

Consejos para mantener una conversación

Hay muchas sugerencias sobre qué decirles a nuestros hijos, pero Rolland habla de “dejarse de guiones” y, en su lugar, responder a lo que digan.

Esto permite que los padres profundicen más en las aficiones e intereses de sus hijos. Incluso si no comparten los mismos intereses, explorar el tema ayudará a que su hijo sienta que le presta atención y le escucha.

“Empiece con cosas tipo preguntas de ‘cómo’ y ‘por qué’”, indica. “Este tipo de preguntas dan a los niños la oportunidad



“En lugar de intentar sacar la conversación, es mucho más importante que respondamos a los niños y que dejemos que sean ellos quienes la dirijan”

— REBECCA ROLLAND ★

de forma adecuada y puede llevarnos a tener un comportamiento impulsivo. Muy a menudo, emociones como el enfado son difíciles de manejar.

Jobe explica que “cuando estamos desregulados o cuando estamos muy enfadados, es imposible tener una conversación con nuestros hijos que aporte valor o que sea productiva” (vea “Colapso emocional”).

Una vez que sepamos que no vamos a reaccionar de manera emocional, Jobe afirma que la conversación puede fluir. A continuación dejamos sus consejos para construir una relación de confianza a través de la conversación:

Mantener la calma. Cuando su hijo tenga una rabieta y esté chillando, intente abordar la situación manteniendo un tono de voz calmado y neutro.

Disculparse. Nadie es perfecto. Disculparse es aceptar nuestra parte de culpa y reconocer que hemos cometido un error.

Establecer consecuencias. En lugar de imponer un castigo, es mejor explicar las repercusiones de los actos. Hágalo cuando esté calmado, o pregúntele a su hijo cuál cree que es una consecuencia adecuada para sus actos. Quizá le sorprenda lo que digan.

Crear lazos duraderos con nuestros hijos a través de la conversación puede llevar tiempo y trabajo, pero con algo de esfuerzo conseguiremos sentar las bases para toda una vida de conexión y confianza. ■

Preguntas abiertas

Es importante hacerles a los niños preguntas que lleven a historias, en lugar de respuestas de “sí” o “no”, aconseja Rebecca Rolland, logopeda. Aquí le dejamos algunos ejemplos de preguntas abiertas:

- ¿Quién te ha hecho sonreír hoy?
 - ¿Qué error has cometido hoy?
 - ¿Con quién te has sentado a la hora del almuerzo?
 - ¿Te ha ocurrido hoy algo inesperado?
 - ¿Qué reto te has puesto hoy a ti mismo?
 - Si los juguetes pudieran hablar, ¿qué dirían?
 - ¿Ha pasado algo hoy?
 - ¿Puedes contarme más?
 - ¿Qué te parece interesante? ¿Por qué te gusta?
- MC

PINKCOFFEE STUDIO / STOCK.ADOBE.COM

de contar historias (vea “preguntas abiertas”). Si no saben o no quieren hablar, los adultos pueden servir de ejemplo respondiendo a este tipo de preguntas contando sus propias historias”, afirma Rolland.

También sugiere ponerse una alarma silenciosa en el teléfono de al menos cinco minutos. Interactúe con su hijo, escuche y reflexione sobre lo que escucha.

Regulación emocional

Según Ulrica Jobe, asesora de familia y coach afincada en Toronto, a veces es difícil tener una conversación porque o bien nuestras emociones o las de nuestros hijos no están reguladas.

Cuando siente una respuesta emocional intensa a algo, puede ser difícil responder

Colapso emocional

Hablamos de colapso emocional cuando nuestras emociones están desreguladas. Cuando usted o su hijo chillan, el cerebro emocional

es el que está a cargo, y ninguno de los dos están en posición de tener una conversación lógica. Darnos cuenta de cuándo las emociones de nuestro hijo se están desregularizando es clave para

intervenir y mantener la calma, según cuenta Ulrica Jobe, asesora de familia y coach con residencia en Toronto. Tómese un momento de pausa, para poder responder con consciencia.—MC



Perales & Ferrer

Exportación de cítricos





la perdiz



www.peralesyferrer.com





BRIDGESTONE
Solutions for your journey

Te llevamos a lo que más te importa durante todo el año. Eso es lo que realmente importa.

TURANZA
ALL SEASON 6
ENLITEN

-  Excelente rendimiento de frenado en todas las estaciones
-  Rendimiento excepcional sobre nieve
-  Kilometraje superior
-  **EVREADY**
Neumático diseñado para satisfacer los requisitos específicos de los vehículos eléctricos.
-  Disponible con tecnología DriveGuard Run-Flat (neumático RFT) en determinadas medidas



¿Quieres saber más sobre Turanza All Season 6?
Escanee el código QR para más detalles e información.



© 123RF / DOLGACHOV

Descubra nuestras
BATERÍAS



*¡Venga a nuestras
tiendas y cambie
sus neumáticos
para este verano!*



© 123RF / PETRUNINA



Aire del pasado

Isla Mujeres, uno de los
Pueblos Mágicos de
México, ofrece una
mirada auténtica al país

por IRENE MIDDLEMAN THOMAS



© AMANDA EMERY

Irene Middleman Thomas habla español y ha vivido en varias ciudades de México. Nos anima a conocer más en profundidad este diverso y fascinante país.



Algunas personas viajan a México por la tranquilidad del todo incluido, y rara vez salen del bar de la piscina. Sin embargo, hay otras a las que les gusta explorar y conocer lugares donde no existen las cadenas de cafetería ni la comida rápida. Buscan experiencias culturales, arquitectónicas, gastronómicas y naturales auténticas. Lo que buscan es lo que el secretario de turismo del gobierno de México denomina “Pueblos Mágicos”. Estos pueblos reciben esta calificación porque conservan su arquitectura, cultura y folclore original, y el secretario de Turismo reevalúa su estatus regularmente. Algunos pueblos se añaden a la lista, mientras otros pierden su puesto. Isla Mujeres, en el estado de Quintana Roo, al este del país, está en la lista y es verdaderamente mágico. A continuación le decimos el por qué.

Ayer y hoy

Aunque está tan solo a 20 minutos en ferry desde Cancún, esta isla de algo más

de 6 kilómetros de largo y unos 500 metros de ancho es verdaderamente otro mundo. Visité por primera vez Isla Mujeres en 1979, cuando estudiaba en el extranjero. Dormíamos en hamacas colgadas de palmeras con vistas a los azules del mar Caribe. Si bien la isla está ahora mucho más desarrollada, hay muchas cosas que permanecen iguales.

Es un lugar tranquilo, con iguanas verdes gigantes y delfines nadando cerca de la orilla. En esta isla pequeña y poco poblada se puede llegar a cualquier sitio del centro de la ciudad a pie o en bicicleta. Si prefiere explorar más allá del pueblo, puede alquilar un carrito de golf.

Muchas personas vienen en excursión de un día desde Cancún, pero hay mucho que ver y hacer. Las aguas turquesas y la arena blanca de Playa Norte, a tan solo 10 minutos a pie del puerto, son de una belleza extraordinaria. En Punta Sur, por su parte, se pueden ver los restos de un templo Maya junto a impresionantes acantilados.



DE IZQUIERDA A DERECHA: JDROSS/75, MARCOS, SIMON DAMIANALMUA / STOCK.ADOBE.COM



De izquierda a derecha: Isla Mujeres cerca de Cancún; cochinita pibil, plato tradicional; MUSA, el Museo de Arte Submarino.

Qué hacer

El buceo y el snorkel son excelentes durante todo el año, pero el agua está más clara en los meses de verano. Hay muchas oficinas de buceo que ofrecen excursiones. Desde la orilla, es posible hacer snorkel en El Farito y Garrafón de Castilla. También puede nadar, hacer snorkel o dar un paseo en un barco con suelo de cristal en MUSA, el Museo de Arte Submarino, con 500 esculturas subacuáticas diseñadas por el escultor británico Jason deCaires Taylor.

Punta Sur es una reserva natural situada a lo largo de la costa sureste de Isla Mujeres, en la que las playas salvajes y rocosas se unen con las impresionantes olas azules del Caribe. Es conocida por sus extraordinarias flora y fauna y sus espectaculares amaneceres.

Baile y restauración

La plaza principal de Isla Mujeres, llamada Zócalo, es una maravilla por las tardes, cuando los lugareños y los turistas se reúnen para cenar, bailar y celebrar otros eventos. Naturalmente, las especialidades locales son el pescado y el marisco, pero no se pierda los platos tradicionales mayas, como la cochinita pibil, el poc chuc y, mi favorito, el pescado tikin xic.

Si está planeando un viaje, la temporada alta en Isla Mujeres va de enero a abril, pero hay bastante gente durante las vacaciones de primavera. Tenga en cuenta también que la temporada de tormentas tropicales en México va de mayo a noviembre.

Si le gusta la idea de pasar tiempo en una zona que le ofrece un auténtico vistazo al pasado, quizá lo que necesite sea una visita a Isla Mujeres. ■

Más pueblos mágicos

Actualmente existen 177 pueblos mágicos en México. El precioso pueblo minero de oro y plata de San Sebastián

del Oeste está a una hora y media / dos horas de Puerto Vallarta, en una frondosa región montañosa. Visitar una plantación de café es algo obligado, al igual que la Ruta de las Minas. A tan solo un paseo

en ferry desde Playa del Carmen, cerca de Cancún, se encuentra la encantadora isla de Cozumel. Sus arrecifes de coral ofrecen una experiencia de buceo y snorkel fabulosa.—IMT



Tommy Bahama®



Tommy Bahama®

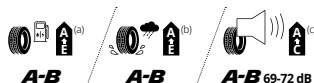




MICHELIN

PRIMACY 5 energy

El primer neumático MICHELIN de verano AAA⁽¹⁾ que garantiza seguridad, eficiencia energética y un bajo nivel sonoro. La referencia en duración⁽²⁾ dentro de su categoría, compatible con vehículos eléctricos, híbridos y de combustión interna.



(a) Eficiencia de combustible (de A a E). (b) Adherencia en mojado (de A a E). (c) Ruido externo de rodadura (de A a C) y valor medido en decibelios (dB).

(1) AAA representa la excelencia en todas las categorías del etiquetado europeo: resistencia a la rodadura (eficiencia energética), adherencia en mojado y ruido externo. Más del 80 % de los neumáticos de repuesto de esta nueva gama cuentan con la clasificación AAA. Se excluyen los neumáticos con marcajes específicos desarrollados por Michelin según las especificaciones de los fabricantes de equipos originales (OEM). Para más información sobre los neumáticos con marcaje MICHELIN, consulte la página web oficial de Michelin: <https://www.michelin.es/ auto/consejos/elegir-neumaticos/> neumaticos-con-marcajo-desarrollados-por-michelin.

(2) Duración: Pruebas externas realizadas por DEKRA TEST CENTRE, a petición de Michelin, en agosto-octubre de 2025, en la dimensión 215/55R18 99V, en un VW ID3 comparando MICHELIN Primacy 5 energy (100 %) versus BRIDGESTONE Turanza 6 (71 %); CONTINENTAL PremiumContact 7 (72 %); GOODYEAR Effi cient Grip Performance 2 (60 %); PIRELLI Cinturato P7C3 (61 %).

Información correcta a la fecha de publicación - 10/2025.



MICHELIN

PIRELLI ALL SEASON SF3: SEGURIDAD TODO EL AÑO

Los referentes todo tiempo de Pirelli se han desarrollado utilizando tecnología derivada de la Formula 1 para proporcionar seguridad y comodidad en todas las estaciones. Su buen comportamiento lo avalan las pruebas comparativas más exigentes y los organismos de certificación independiente Dekra y TÜV SÜD.



POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL

Otoños e inviernos como el de 2026, con multitud de lluvias torrenciales y nevadas a baja cota en zonas poco habituales, ponen de manifiesto la necesidad de contar con unos neumáticos capaces de garantizar la movilidad segura en multitud de condiciones. Habrás oído hablar de ellos de múltiples formas: todo tiempo, cuatro estaciones... En Pirelli los llamamos All Season.

Este importante segmento de mercado, uno de los que más crece en la actualidad, recoge buena parte de la innovación tecnológica de las marcas. En Pirelli aplicamos técnicas de desarrollo virtual directamente derivadas de campos tan exigentes como la Formula 1, protocolos que, unidos a las últimas innovaciones en materia de compuestos, nos permiten dar pasos de gigante en la evolución del producto final.

VERSATILIDAD

Por concepto, un neumático todo tiempo debe adaptarse a condiciones muy diversas. Su rango de funcionamiento ideal es muy amplio: desde -10°C hasta los +35°C, y debe ser capaz de rodar en condiciones de nieve sustituyendo a las tradicionales cadenas, tal y como avala el pictograma invernal 3PMSF (un pequeño icono con una montaña de tres picos con un copo de nieve en el centro).

Otro de los secretos de la receta All Season es su banda de rodadura direccional con patrón en forma de “V”, similar a la utilizada en los neumáticos de invierno. Esta propuesta los convierte en un aliado



perfecto en caso de lluvia, ya que evacúan mejor el agua y, por tanto, te ahorran sustos en forma de aquaplaning.

El nuevo referente de este segmento se llama Pirelli Cinturato All Season SF3, tal y como avalan las pruebas comparativas de Dekra y TÜV SÜD, y, especialmente, los tests comparativos de la prensa especializada. Desde su lanzamiento en 2024, esta cubierta destinada a turismos y SUVs acumula 12 victorias contra su competencia, además de 3 segundos puestos y 2 terceros. Medios como Auto Bild, Die Reifentester, Auto Express, Al Volante o Tyre Reviews lo han ensalzado como mejor todo tiempo de la actualidad. Y su homólogo para SUVs, el Scorpion All Season SF3, va por un camino similar, con el reconocimiento del Automóvil Club de Alemania (AvD) en sus primeros meses en el mercado.

GAMA PIRELLI ALL SEASON SF3



SCORPION™
ALL SEASON SF3

- ✓ Para SUVs medios y grandes
- ✓ 19 medidas para llantas de 17" a 21" pulgadas
- ✓ Disponible con tecnologías **ELECT™** y **PNCST™**



Cinturato™
ALL SEASON SF3

- ✓ Para turismos y SUVs pequeños
- ✓ 67 medidas para llantas de 15" a 20" pulgadas
- ✓ Disponible con tecnologías **ELECT™** y **Seal Inside™**

Encontramos el paraíso

La isla de Tahití ofrece impresionantes playas, lagunas cristalinas y alojamientos de lujo

por ALENE LANEY



De izquierda a derecha: el hotel Conrad Bora Bora Nui; vida marina en la Polinesia Francesa; una laguna en Tahití



CORTESÍA DE ALENE LANEY

★
Alene Laney es una galardonada escritora cuyo trabajo ha aparecido en *The Wall Street Journal*, *Smarter Travel*, *Credible* y otras publicaciones.

Los bungalow sobre el agua, las aguas turquesas y las playas de arena blanca son algo que apenas empieza a describir lo que podrá encontrar si viaja a la Polinesia Francesa. Tanto si le gusta pasar los días relajándose, haciendo actividades de aventura o combinando ambas, disfrutará de experiencias inolvidables.

Tahiti

La mayoría de personas que visitan la Polinesia Francesa pasan al menos una noche en la isla de Tahití. Los vuelos internacionales suelen llegar tarde y no hay vuelos de conexión disponibles hasta el día siguiente, aunque hay algunos que llegan por la mañana temprano. Si tiene tiempo antes de coger su vuelo o ferry a su siguiente destino, visite el mercado de Papeete para encontrar souvenirs únicos. Como alternativa, puede visitar un museo, hacer una ruta o hacer snorkel, disfrutar de las cascadas o hacer una excursión de mediodía en todoterreno.

Mo'orea

Mo'orea es una exuberante isla montañosa que está a tan solo unos minutos en ferry o avión desde Tahití, y ofrece algunas experiencias que la convierten en parada obligatoria. El avistamiento de ballenas en Mo'orea es especial. La temporada va de agosto a noviembre, y si alguna vez ha soñado con nadar junto a estas majestuosas criaturas, este es uno de los pocos lugares del mundo en el que puede hacerlo.

Las amplias y cristalinas bahías ofrecen condiciones ideales para el snorkel. Podrá encontrar los mejores puntos repletos de peces tropicales, mantas y mucho más. Si, por el contrario, prefiere quedarse en la superficie, puede contratar un paseo en barco con fondo de cristal.

En tierra, puede hacer una ruta para visitar la cascada Afareaitu y disfrutar de un despliegue de flores y frutas tropicales por el camino. Las excursiones en quad son muy populares, al igual que las rutas de montaña y las tirolinas. También puede practicar su swing en el campo de golf Green Pearl Golf Course de Mo'orea. Por último, valore visitar el Mo'orea Tiki Village para disfrutar de una cena con espectáculo tradicional polinesio.



DE IZQUIERDA A DERECHA: CONRAD BORA BORA NUI; DAMI; PASCAL GUERET / STOCK.ADOBE.COM

Bora Bora

Bora Bora es uno de los lugares más bonitos del mundo, y va a querer pasar aquí todo el tiempo posible. La isla está rodeada por barreras de coral que crean lagunas grandes y protegidas. La mayoría de resorts se encuentran en los “motus” (islotas de arena o islas en barreras de coral) periféricos de frente a estas lagunas, que tienen largas tiras de agua turquesa cristalina y poco profunda y playas de arena blanca. Todas las vistas parecen un sueño, sin importar donde se hospede.

Los bungalow sobre el agua (overwater) son una de las opciones de lujo para su estancia en Bora Bora. Estos bungalow están contruidos sobre el agua y ofrecen relajantes muelles privados. Puede saltar al agua en cualquier momento, aunque quizá lo que quiera es pasarse el día tomando el sol en una hamaca. Algunos de estos

bungalow tienen incluso piscina privada. Es una auténtica gozada.

Una actividad que no se puede perder es una excursión de snorkel, en la que podrá ver manta rayas gigantes, rayas y rayas águila. También podrá nadar entre tiburones, arrecifes de coral y todo un caleidoscopio de peces tropicales.

Si prefiere algo más relajado, alquile un barco. Podrá ver todo tipo de vida marina, o encontrar una playa privada donde hacer un picnic y disfrutar de la puesta de sol. Si le gustan las velocidades altas, también hay excursiones de jet-esquí, parasailing, flyboard, kitesurf, safari acuático y mucho más. Y, por su puesto, deje tiempo para relajarse en la playa. Como muchos resorts están ubicados en playas privadas, encontrará playas limpias y poco masificadas. Asegúrese de sacarse una foto con las palmeras para recordar este viaje toda su vida. ■

Mo'orea: más por menos

Si está buscando una forma más económica de visitar Tahití, valore hospedarse en la isla de Mo'orea durante todas sus vacaciones. Es muy parecida a las otras islas, con

lagunas azules, montañas majestuosas y vistas increíbles. Al igual que en las otras islas, puede alojarse en un bungalow sobre el agua, nadar con ballenas,

hacer snorkel con rayas y disfrutar de todas las actividades que las demás islas ofrecen. Lo más importante es que evitará los resorts más caros.—AL

Maravillas del mar

La gran riqueza y
diversidad de la vida
marina en México es
excepcional

por PETER GREENBERG



HANDE BAYAR

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



Vaya a donde vaya en México, tendrá infinitas oportunidades de sobrevolar, meterse y sumergirse en el agua para ver una sorprendente variedad de vida marina e incluso interactuar con ella.

Cancún y Riviera Maya

La temporada de tiburón ballena en Cancún y Riviera Maya suele ir de mediados de mayo a mediados de septiembre, cuando el agua está más caliente. Estas coloridas criaturas crecen más de 12 metros de largo y pueden pesar más de 20 toneladas.

Desde Riviera Maya, un paseo en barco de una hora hacia el fondo marino le acercará a las poblaciones de tiburón ballena, donde podrá ver de cerca a estos grandiosos animales.

De junio a octubre es la temporada de cría de las tortugas verdes y las tortugas cabezonas. Muchos hoteles cuentan con programas interactivos especiales que permiten a los huéspedes proteger a estas tortugas. En el Moon Palace Cancun, por ejemplo, podrá participar en la incubación y liberar a las tortugas recién nacidas al

mar cada mes de septiembre y octubre. Llame siempre antes para confirmar los horarios.

Los Cabos

La temporada de avistamiento de ballenas en Cabo va desde principios de diciembre a mediados de abril. Es en ese momento cuando cerca de mil ballenas grises, jorobadas y orcas se dirigen hacia el sur desde Alaska. Existen múltiples formas de disfrutar de estas ballenas. Mi consejo: vaya por la mañana temprano, cuando el mar está relativamente calmado, y en un barco grande en vez de en una Zodiac si tiene tendencia a marearse.

Si le gusta el snorkel, a unas 9 millas de Cabo San Lucas y lejos de las multitudes se encuentra la playa de Santa María. Mi consejo: llegue sobre el amanecer, cuando el agua de la bahía de Santa María está más calmada y tendrá toda la bahía casi para usted mismo antes de que lleguen los barcos de turistas. Podrá ver roncadores amarillos, peces loro, sargentos mayores y peces globo, por dar solo unos ejemplos.



De izquierda a derecha, de arriba abajo: buceando con tiburones ballena; una cría de tortuga golfinia; delfines moteados



CLOCKWISE FROM LEFT: © CRISOD; SIMON VELAZQUEZ; SEABREEZCAIRNS / STOCK.ADOBE.COM

Puerto Vallarta y Riviera Nayarit

Ubicadas en el estado de Jalisco, Puerto Vallarta y la Bahía de Banderas ofrecen aguas normalmente tranquilas y muchas oportunidades especiales de disfrutar de la vida marina. La temporada de avistamiento de ballenas en Puerto Vallarta es una actividad de invierno y principios de primavera, ya que va de diciembre a marzo.

Entre otros habitantes de Bahía de Banderas se incluyen los delfines: mulares (todo el año) y giradores y de dientes rugosos (de diciembre a marzo). Existen muchas excursiones que le permitirán meterse en el agua y nadar con ellos.

Más al norte de Puerto Vallarta, a cerca de una hora en coche, en la exuberante pero apartada Riviera Nayarit, con casi 200 millas de costa, descubrirá las mejores tierras de cría de tortugas golfinas, así como tortugas Carey, laúd y negras, siendo su época de cría de junio a diciembre.

También tendrá muchas oportunidades de ver ballenas en Sayulita y Rincón de Guayabitos. Desde diciembre a abril en Sayulita podrá ver ballenas jorobadas y delfines mulares y moteados. Un poco más al norte, a unos 30 minutos desde Sayulita, las ballenas nadan cerca de la costa de Rincón de Guayabitos entre diciembre y mediados de marzo. ■

Estuario de tortugas marinas

Otra joya escondida en Los Cabos es el estuario de 140 hectáreas de San José del Cabo, que fue nombrado reserva ecológica estatal en

1994 y no se ha visto afectado por el desarrollo hotelero. A poca distancia a pie de este estuario hay una reserva de tortugas marinas. Si lo visita durante la temporada de

incubación (de agosto a diciembre), no solo podrá ser testigo del proceso de incubación, sino que también podrá unirse a los voluntarios de la Organización para la Sostenibilidad y la Conservación Medioambiental cuando liberen las tortugas al mar. —PG

AQUÍ,
LA
PRISA
NO
ENTRA.



Alhambra Reserva 1925 recomienda el consumo responsable. Alc. 6,4% vol.



Alhambra





DRINKIQ.com | WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM | 4°
Este contenido se dirige a personas mayores de 18 años. Queda prohibido su envío a menores de edad.



Tanqueray

**ELIMINA 100% MANCHAS
DE HUMEDAD SIN FROTAR**

CILLIT
BANG
EXPERT
MARCA' N°1



¹ Spray de limpieza de manchas de humedad más vendido en 2023, Informe Nielsen.

TU NUEVO **ALIADO** CONTRA LAS
**MANCHAS
DIFÍCILES**
¡HA LLEGADO!



NUEVO



ZAPATOS
Y MÁS



EXTERIOR



BAÑO



COCINA



PARA UNA EXPERIENCIA INCREÍBLE DE
FRAGANCIA
en cualquier lugar de la casa



DIFUSOR ELÉCTRICO
Nuevo aparato inteligente



AEROSOL PURE
Frescor de ropa limpia con Flor



NUBE PERFUMADA
Ilumina al difundir la fragancia

* vs Air Wick Eléctricos Fragancias base.

6X EXPLOSIÓN DE
FRAGANCIA
DURADERA*



HASTA UN AÑO
DE FRAGANCIA



CON MILLONES DE
PERLAS DE PERFUME



COMPATIBLE CON
TODOS LOS TEJIDOS**

*vs Flor Concentrado Azul.

**Siga siempre las instrucciones de lavado en la etiqueta de su ropa.



2x PODER LIMPIEZA
EN FRÍO*



*vs Colon Básico por gota.