

Helados de leyenda ★ Encienda el fuego ★ Al aire libre

COSTCO **Connnection**®

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Proyectos para mascotas

Nuestros lectores de Costco toman la palabra, ¡y las respuestas han sido un éxito!

VERANO
2026



De postal
Limpia con limón
Un golpe de efecto
Más allá de la compra al por mayor



HALAL FOODS



**SABOR AUTÉNTICO.
DOS FAVORITOS.**

#8598285 ELIF FOODS HALAL ADANA KEBAB 2.2 KG

#8598284 ELIF FOODS HALAL KÖFTE KEBAB 1.98 KG

Índice *Verano 2026*

VOLUMEN 26 // NÚMERO 26

Contenidos

- | | | |
|--|--|---|
| 5 Carta de la directora | 66 Masterclass: Ensaladas
por Tammi Kwok | 129 Un toque de color
por Michele Wojciechowski |
| 8 La vida en Costco | 69 Al rico formaggio
por Tania Gomez | 132 Viajar solo
por Irene Middleman Thomas |
| 13 Videos que venden
por Equipo de redacción
Costco México | 75 Centro de mesa de marisco
por Guy Turland | 136 Espectacular Maui
por Lois Alter Mark |
| 17 De postal
por Christine Persaud | 80 Cortar, picar y todo lo demás
por Jen Madera | 142 Diversión bajo el sol
por Tammy Cecco |
| 18 ¿Qué lleva en su equipaje de
mano?
por Christine Persaud | 85 Helados de leyenda
por Jen Madera | |
| 23 Documentos inteligentes
por Deanne Kelleher | 88 'Viennetta' casera de coco y
chocolate
por Warren Mendes | |
| 27 Contactos bajo par
por Deborah M. Gray | 92 Encienda el fuego
por Ben Smithurst | |
| 31 Marque un gol desde el sofá
por Marc Saltzman | 101 Al aire libre
por Kim Gillan | |
| 34 Un golpe de efecto
por Dan Jones | 106 Hora de cambiar la maceta
por Megan Campbell | |
| 38 Diversión al sol
por Kira Vermond, Christine
Persaud, Laura Langston y
Sarah Madewell | 110 Limpia con limón
por Equipo de redacción
Costco México | |
| 44 Jugar a otro nivel
por Marc Saltzman | 112 Fascinados por las estrellas
por Megan Campbell | |
| 50 El gran espacio exterior
por Alix Nicholson | 116 Más allá de la compra al por
mayor
por Megan Campbell | |
| 54 Proyectos para mascotas
por Kelly Rose Bradford,
Dan Jones y Kirsti York | 124 Un rincón especial
por Andrew Greif | |



EN PORTADA

Imagen 557708515 | AdobeStock

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



Recargue el aire acondicionado... de su vehículo*

**Dos gases diferentes
según tipo de vehículo:**

Gas R134A #8531881

Gas R1234YF #8531882

Consulte precios disponibles en su tienda Costco más cercana

El servicio incluye...

- ✓ Prueba de estado de la carga de sistema
- ✓ Recarga del sistema de gas y desinfección interior del coche con ozono
- ✓ Prueba de fugas



¡Reserve ya su cita en tienda!

*Servicio exclusivo para socios. Precio en función del tipo de gas que requiera su vehículo. Nuestros técnicos cualificados determinarán, según el modelo de su vehículo, qué gas necesita. Consulte precios de recarga de gases según tipo de vehículo en su tienda Costco más cercana. Realizaremos una prueba de presión de forma gratuita para determinar si el sistema funciona correctamente antes de comenzar el proceso de recarga. Si su sistema de aire acondicionado ya está dañado antes de volver a llenarlo, Costco Wholesale no puede reparar su sistema de aire acondicionado. Se le dará un reembolso en caso de que no se pueda realizar una recarga.





Diane Tucci

Directora General de Costco España

EDITORA Y COORDINADORA

EDITORIAL

Annie Boulet

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Elena Mozos Laguna

CONTRIBUCIONES

Equipo de redacción de Costco México, Christine Persaud, Deanne Kelleher, Deborah M. Gray, Marc Saltzman, Dan Jones, Kira Vermond, Laura Langston, Sarah Madewell, Alix Nicholson, Kelly Rose Bradford, Kirsti York, Tammi Kwok, Tania Gomez, Guy Turland, Andy Lewis, Warren Mendes, Tina Mcleish, Jen Madera, Ben Smithurst, Kim Gillan, Megan Campbell, Steven Lait, Andrew Greif, Michele Wojciechowski, Irene Middleman Thomas, Lois Alter Mark, Tammy Cecco, Pedro Hidalgo Marín y Fco Javier Ceballos.



DIRECCIÓN

C/Agustín de Betancourt 17,
28906 Getafe

WEBSITE

www.costco.es

IMPRESIÓN

Monterreina



JANZWOLINSKI | 123RF©



Estimado socio,

¿Sienten ese cambio en el aire? El timbre escolar ha sonado por última vez en el año, las cremalleras de las mochilas se han cerrado por última vez y, en un abrir y cerrar de ojos, ha llegado el verano.

Esta estación tiene una magia muy especial. Es un momento en el que los horarios rígidos del año se desvanecen, reemplazados por el ritmo espontáneo de los días más cálidos. Ya sea que sus planes de verano incluyan tomar un vuelo hacia un destino lejano, cargar el coche para el clásico viaje por carretera o dominar el arte de las vacaciones perfectas sin salir de su propio jardín, este número ha sido diseñado para ustedes!

En nuestras páginas encontrarán una fuente inagotable de inspiración para alimentar sus sueños de verano y sus momentos compartidos. Hemos reunido nuestras recetas de temporada favoritas, perfectas para barbacoas en el jardín, picnics y brunches relajados de domingo. Imaginen sabores frescos y vibrantes que solo requieren un mínimo de tiempo en la cocina. También descubrirán ideas sencillas y sin estrés para recibir a sus seres queridos, porque es alrededor de una mesa animada y llena de risas donde se crean los mejores recuerdos del verano.

Costco ofrece una gran variedad de productos imprescindibles para el verano: ingredientes frescos, artículos de viaje, productos para la terraza y la piscina, ¡y mucho más! ¡Incluso pueden aprovechar nuestro nuevo servicio "Same-Day*" (Entrega el mismo día) para esos momentos en los que el tiempo apremia!

Así que busquen un rincón fresco a la sombra, bajen el ritmo y disfruten de la lectura.

En nombre de todo el equipo, les deseamos una temporada radiante y feliz. Que su verano esté lleno de aventuras inolvidables, comidas deliciosas y, sobre todo, de momentos entrañables con la familia, los amigos y aquellos que más importan.

Un cordial saludo,

**Servicio sujeto a disponibilidad de personal y zona geográfica.*



Limpia con limón

Natural y eficiente

por Equipo de redacción de Costco México



Centro de mesa de marisco

No hay nada mejor como el pescado fresco para una celebración

por Guy Turland



Diversión al sol

Hay muchísimas ocasiones para reunirse en verano, pero hacer de anfitrión puede resultar abrumador

por Kira Vermond

Conozca nuestro

Centro Auditivo



para concertar una cita POR FAVOR LLAME AL

ÚLTIMA TECNOLOGÍA AJUSTE A MEDIDA AUDIFONOS DIGITALES



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

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

Audífonos y accesorios

En COSTCO podrá encontrar una gran variedad de audífonos para los diferentes tipos de pérdidas que existen así como los mejores accesorios disponibles para cada solución.

Nuestros especialistas le asesorarán sobre los diferentes tipos de audífonos que existen y le recomendarán el adecuado para su pérdida auditiva tras la realización de las pruebas previas. Mejore su calidad de vida de forma casi inmediata.



Pida cita ya ☎ y @

Sevilla

955 426 670

955 426 661

costco.sevilla.audio@costco.es

Getafe

91 171 04 68

91 171 04 64

costco.getafe.audio@costco.es

Las Rozas

91 360 77 01

costco.lasrozas.audio@costco.es

Bilbao

94 413 67 81

94 413 19 50

costco.sestao.audio@costco.es

Zaragoza

876 552 716

costco.zaragoza.audio@costco.es



apoyo antiinflamatorio



alivia el dolor muscular y articular



delicioso sabor a mango y naranja



colágeno, a tu manera

tres formatos, formulados por expertos, de origen natural.



+ 2.500 mg de colágeno en cada deliciosa porción



+ 5.000 mg de colágeno, listo para beber



+ 6.000 mg de colágeno por porción para cabello y uñas

La vida en Costco

VERANO 2026

BRUNCH

Una comida alegre

¿Alguna vez se ha preguntado cómo el brunch se convirtió en una tradición? El acrónimo de “breakfast” (desayuno) y “lunch” (almuerzo) apareció por primera vez en 1895 en un artículo desenfadado titulado “Brunch: A Plea” (Brunch: una súplica), del escritor Guy Beringer. Describió el brunch como algo “alegre, sociable e incitante... ayuda a borrar las preocupaciones y las telarañas de la semana”.



PAMPLEMOUZZ - ©123RF

MASCOTAS

Mantenga a su mascota feliz y saludable

- Programe chequeos regulares para asegurar que se mantengan al día las vacunas, la prevención de pulgas y garrapatas, la salud dental y la nutrición.
- Elija la comida adecuada. Los cachorros y gatitos tienen necesidades nutricionales muy diferentes a las de las mascotas adultas.
- No descuide el aseo.
- Priorice el ejercicio.
- Vigile los cambios de comportamiento, ya que se encuentran entre los primeros signos de enfermedad. Si nota cualquier cambio en la personalidad o rutina de su mascota, hable con su veterinario de inmediato.



THE SHAILMART - ©123RF



liudmilachernetska - ©123RF

TRUCO PARA BEBIDAS

Diversión con fruta congelada

Si busca una forma sabrosa y colorida de mantener sus bebidas frías, no busque más allá de la sección de frutas y verduras. La fruta congelada puede llevar su bebida a otro nivel. Enjuague la fruta que usted prefiera, séquela con palmaditas y congélela sola o en una bandeja de cubitos de hielo con agua.



SEVENTYFOUR74 - ©123RF

PARA LLEVAR (AL AIRE LIBRE)

Celebre los días de buen tiempo al aire libre

¡El sol ha vuelto y, con él, las ganas irresistibles de comer fuera! Ya sea para un almuerzo improvisado en el jardín o un picnic con estilo en el parque, su almacén de Costco lo tiene todo previsto.

Descubra nuestra selección exclusiva de productos: desde opciones listas para disfrutar hasta los imprescindibles para una barbacoa. ¡Todo está pensado para hacer aún más especiales sus momentos compartidos!

RUNNING

¡A mover los pies!

Para celebrar el buen tiempo encuentre una gran variedad de equipamiento para correr, desde zapatillas hasta pantalones cortos, en sus almacenes Costco.



ANNASTASIA7 - ©123RF

¿POR QUÉ ADQUIRIR NEUMÁTICOS EN COSTCO?



✓ Rotación y equilibrado



✓ Reparación de pinchazos



✓ Inflado con nitrógeno



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

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



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

POKÉMON

JUEGO DE CARTAS COLECCIONABLES



VISIÓN

APOYO OCULAR DIARIO 

NUEVA FÓRMULA

Con **Luteína + Zeaxantina + Zinc**

Nuestro estilo diario de vida, pantallas de ordenadores, tablets o móviles, pueden generar trastornos visuales como el ojo seco, fatiga visual, miopía...

Las vitaminas A, B2 y el Zinc, contribuyen al mantenimiento de la visión en condiciones normales.

1 al día • 180 días





Un regalo original

*¡Perfecto para los amantes
del shopping!*

Las tarjetas regalo de Costco están
disponibles en todas las tiendas de España*

*Ver condiciones :



COSTCO
WHOLESALE

SOLO EN COSTCO

d'Alba
p i e d m o n t



TAMAÑO
EXCLUSIVO
DE COSTCO

180ML
X2

FIRST SPRAY SERUM 180ML DUO SET

— BRUMA SÉRUM ILUMINADORA E HIDRATANTE —

Los vídeos no son sólo parte de la estrategia, son el camino para transformar vistas en clientes.

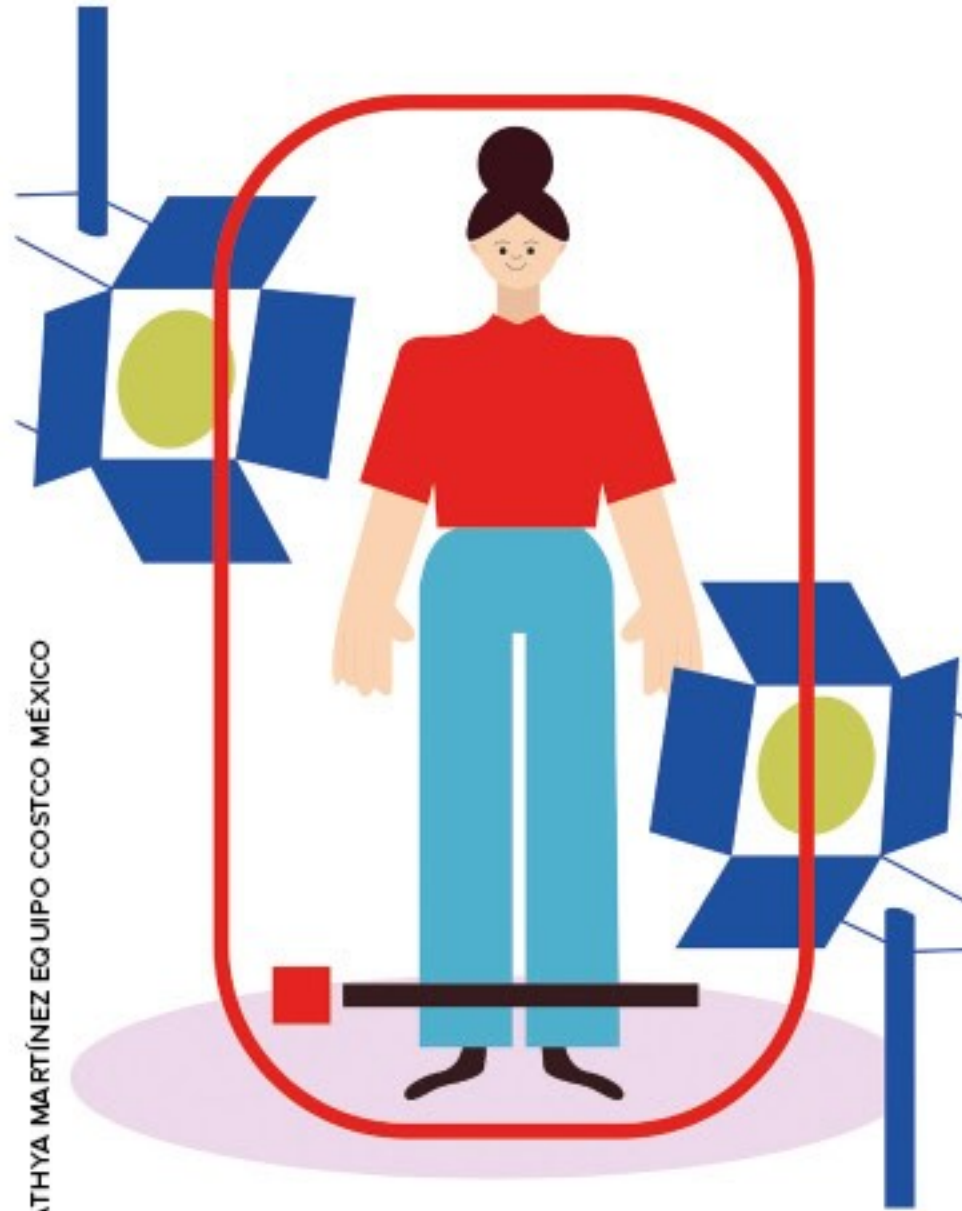
PARA SU NEGOCIO

por EQUIPO DE REDACCIÓN COSTCO MÉXICO

Hoy en día, los vídeos son el motor de las redes sociales. No se trata sólo de entretener: el vídeo es el formato que más capta la atención y genera ventas porque conecta de manera inmediata con el público. De hecho, la mayoría del tráfico en Internet ya proviene de este tipo de contenido, y las plataformas como Instagram y TikTok siguen potenciándolo en sus algoritmos.

Para que un vídeo realmente venda, es fundamental enganchar desde los primeros segundos. El inicio debe ser un “gancho” que despierte curiosidad y muestre de inmediato el beneficio del producto o servicio y el cierre debe tener una llamada a la acción clara. En la lógica actual de los algoritmos, importa más cuánto tiempo las personas ven y repiten el vídeo, así como si comentan, que la cantidad de “me gusta”. La retención lo es todo.

Las tendencias marcan que Instagram concentra sus esfuerzos en Reels, con formatos de hasta tres minutos, mientras que TikTok sigue premiando los vídeos ágiles, con audios en tendencia y subtítulos optimizados como si fueran SEO. En ambos casos, los vídeos cortos —menos de un minuto—, son los que logran mayor interacción.

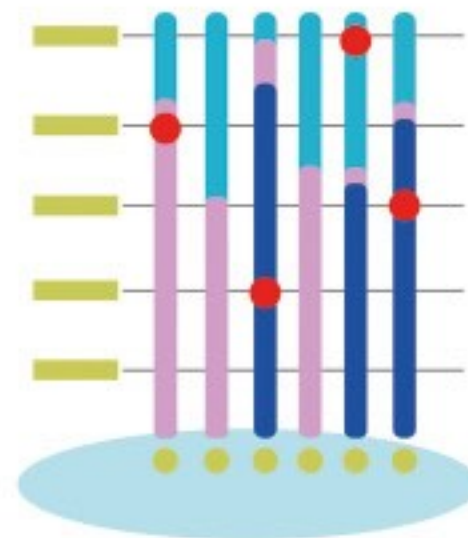


© KATHYA MARTÍNEZ EQUIPO COSTCO MÉXICO

Vídeos que venden

La clave en redes sociales

Un vídeo exitoso debe incluir: subtítulos (para quienes lo ven sin sonido), cortes dinámicos, primeros planos del producto, demostraciones reales y, de ser posible, prueba social. Además, es recomendable probar diferentes versiones, fomentar el contenido generado por usuarios y adaptar los clips a distintos formatos. ■



Tipos de vídeos que venden

• **Explicativos:** simplifican ideas y presentan productos o servicios.

• **Demostración:** muestran

características y resuelven dudas.

• **Promocionales:** destacan ofertas y generan urgencia.

• **Testimonios:** transmiten confianza con experiencias reales.

• **Tutoriales:** educan y aportan valor con consejos prácticos.

WEIDER®
SPORTS & SPECIALTY NUTRITION
SINCE 1936

Potencia tu bronceado cuidando tu piel☀️

Deliciosas gummies sabor mango-melocoton
con betacaroteno, luteína y zeaxantina.

Sin azúcar ni alérgenos.



SIN
AZÚCAR



SIN
GLUTEN



DELICIOSO
SABOR A
MANGO/MELOCOTÓN



☀️ La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales.

WEIDER[®]
SPORTS & SPECIALTY NUTRITION
SINCE 1936

Hidratación avanzada con vitaminas y minerales

Contribuye al balance electrolítico
Con magnesio y taurina
Sin lactosa y vegano





mentos

SMINT



NATURE VALLEY



Las personas con teléfono móvil tienen, de media, 2.000 fotografías en su dispositivo, según *Photutorial.com*. Eso supone un gran aumento en comparación con la media de 630 fotos en 2015.

por CHRISTINE PERSAUD

Es muy probable que usted tenga cientos o incluso miles de fotos en su *smartphone*. Los días de meter las fotos en álbumes físicos ya han quedado atrás para la mayoría. No obstante, sigue siendo importante conservar estos recuerdos para toda la vida. ¿Cómo? Almacenándolos de una forma que sea accesible en el futuro. Existen distintas formas de guardar los archivos de fotos para que, incluso si actualiza su teléfono o este se rompe, no pierda sus fotografías.

Subir fotos a la nube de manera automática

Hay servicios como Google Drive, iCloud y OneDrive que se pueden usar para almacenar fotos, y algunos permiten incluso subirlas de forma automática desde su dispositivo. El almacenamiento limitado es gratuito, pero puede pagar una cuota mensual o anual si necesita más espacio. Suba las imágenes de su dispositivo para liberar espacio de almacenamiento al mismo tiempo que mantiene sus fotos a salvo en un espacio digital. Puede configurar la subida automática o seleccionar manualmente sus fotos favoritas y subirlas.

Convierta sus fotos en regalos

Las fotos reveladas siguen siendo útiles para enmarcarlas, ponerlas en un álbum o *scrapbook*, o incluso imprimirlas en regalos como mantas, tazas o calendarios.

Dispositivos de almacenamiento externo

Invierta en discos duros o memorias externas para almacenar copias de sus



NEW AFRICA / STOCKADOB.COM

recuerdos más preciados. Coja varios pendrives, etiquételos por tema (cumpleaños, vacaciones, etc.) y transfiera las imágenes en lote a cada uno. Guarde los dispositivos en un espacio seguro, como una caja fuerte. Es posible que primero tenga que copiar las imágenes en un ordenador o usar un *software* intermediario entre su teléfono y el disco duro.

Publicaciones en redes sociales

Publicar fotos en Facebook o Instagram es otra forma de hacer una copia de seguridad. Aunque se trate de versiones en baja resolución, es mejor eso que perder todas las fotos. Configure su perfil como privado o añada fotos a carpetas privadas que solo puedan ver las personas a las que usted autorice.

Sea cual sea el método que elija, asegúrese de guardar solo las mejores fotos, y no las miles de fotos que tiene en su teléfono y que generan un caos digital innecesario. ■

De postal

Pruebe estos consejos para el almacenamiento de fotos

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 *sur Wifihifi.com*.

COSTCO CONNECTION

Encontrará una gran selección de dispositivos con IA en Costco.

Hacer limpieza de fotos

Utilice los ajustes de su *smartphone* para hacer una limpieza rápida de fotos. En la app de Fotos de iPhone, vaya a "Opciones", "Duplicar" y

"Fusionar" para combinar varias fotos y obtener la mejor versión, como por ejemplo fotos de grupo que haya sacado a la vez, o fotos de acción en ráfaga. Para los teléfonos Android, abra Google Photos, seleccione

"Gestionar almacenamiento" y luego "Revisar y borrar". Elija entre categorías como "Capturas de pantalla" o "Imágenes borrosas" y seleccione todas las fotos de esa categoría para eliminarlas a la vez.—CP

¿Qué lleva en su equipaje de mano?

Equípese con la mejor tecnología y siga estos consejos antes de su próximo viaje

por CHRISTINE PERSAUD



JOHN THOMSON

Christine Persaud es una periodista especializada en tecnología cuyo trabajo se ha publicado en *Digital Trends*, *Reviewed-USA Today*, *XDA*, *Android Central* y en *Wifihifi.com*.



©CHARINCHAI SAEHENS; ICEMANPHOTOS / STOCKADOBECOM

Ya sea por negocios, por placer o por ambos motivos, llevar consigo el equipo tecnológico adecuado le ayudará a aprovechar al máximo el tiempo durante el trayecto. Estas son mis recomendaciones sobre los artículos esenciales que debe meter en su equipaje de mano y lo que debe tener en cuenta antes de salir hacia su próximo viaje.

Equipamiento imprescindible

Auriculares o cascos con cancelación de ruido. Le permitirán aislarse del ruido ambiental (como el zumbido del motor de un avión), relajarse con una lista de reproducción musical o incluso echarse una siesta tranquilamente sin necesidad de escuchar nada. El modo de transparencia, disponible en muchos modelos, permite la entrada de sonidos específicos, como los anuncios del personal de vuelo.

Batería externa portátil. Cargue su teléfono, su pulsera de actividad, sus auriculares y otros dispositivos en cualquier momento y lugar, sin depender de un enchufe.

Adaptador de corriente. Si viaja al extranjero, no olvide un adaptador de

corriente que sea compatible con las tomas de enchufe específicas del país de destino.

Cargador de pared multipuerto. Conecte uno de estos dispositivos a una sola toma de corriente para convertirla en dos, tres o incluso cuatro (o más) puertos de carga para alimentar varios dispositivos a la vez. Busque modelos de alta potencia (vatios), con carga rápida y que cuenten con puertos USB-A y USB-C; será aún mejor si además disponen de tomas de corriente alterna adicionales.

Cable de carga. Guarde un cable de repuesto para su teléfono o portátil en el equipaje; así se olvidará de preocupaciones si alguna vez se deja el principal en casa.

Reproductor de streaming. Conéctelo al televisor del hotel para acceder a sus propias cuentas de servicios de reproducción en línea, pero tenga en cuenta que la disponibilidad del servicio puede variar según el país.

Funda resistente para el teléfono. Busque una que ofrezca varios niveles de protección y que sea fácil de poner y quitar. Para las vacaciones, valore la posibilidad de tener una funda impermeable para el móvil con cordón para el cuello.

Consejos prácticos

Cargue todo la noche anterior. Cargue completamente sus auriculares inalámbricos con cancelación de ruido, baterías externas, pulseras de actividad y otros dispositivos para que estén listos para su uso.

Lleve repuestos. Guarde en su equipaje de mano unos auriculares de cable baratos como solución de emergencia. También le resultará útil contar con un adaptador de 3,5 mm a USB-C o *Lightning* (para usar con los modelos 5 a 16 de iPhone). Este accesorio puede ser de gran ayuda para conectarse también al sistema de entretenimiento del asiento.

Descargue contenido. Antes de salir de casa, descargue películas, series o música de servicios como Netflix, Disney+, Spotify o Audible para poder verlos o escucharlos sin conexión a internet.

¡Buen viaje! ■

No se olvide de las aplicaciones

Además de preparar sus dispositivos, recuerde descargar aplicaciones útiles. La de la aerolínea con que viaja le facilitará el acceso a la información

del vuelo y a las actualizaciones relevantes. Obtenga la aplicación del programa de fidelidad de su viaje para conseguir los puntos y ventajas

correspondientes. Para los viajes por carretera, descargue una aplicación de navegación completa como Waze. Añada la información de su tarjeta de crédito a la aplicación de cartera de su teléfono

(como Apple Wallet o Samsung Wallet) para realizar pagos sin contacto, y cargue la tarjeta de embarque virtual para acceder a ella de forma rápida y sin necesidad de papel.—CP



monjardín

Ecologic spirit

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

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



monjardinorganic.com



SU SALUD ES NUESTRA MÁXIMA PRIORIDAD





Magnesium Citrate

Potencia tus músculos, apoya tu corazón y mantiene tu cuerpo funcionando en su mejor nivel.

- Ayuda a desarrollar y mantener huesos y dientes sanos
- Ayuda a mantener el buen funcionamiento de los músculos, incluido el músculo cardíaco
- Ayuda en la formación de tejidos y en el metabolismo de los nutrientes



Omega 3-6-9

Nutre tu corazón y tu mente, y nota la diferencia—sin regusto a pescado.

- Ayuda a mantener la salud del corazón y la función cerebral
- Contiene un equilibrio saludable de ácidos grasos omega-3, 6 y 9 para la salud general
- Certificado por IVO™ en pureza, potencia y sostenibilidad



Coenzyme Q10

Potencia tu energía celular, apoya tu corazón y combate el estrés oxidativo.

- Ayuda a mantener la función cardíaca normal
- Ayuda a reducir la frecuencia de las migrañas y las náuseas asociadas cuando se toma de forma preventiva
- Fuente de antioxidantes que ayudan a proteger frente al daño causado por los radicales libres

Conozca nuestra

Óptica



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

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



Pida cita ya ☎ y @

Sevilla

955 426 669
costcosevilla.optica@
costco.es

Getafe

91 171 04 67
costco.getafe.optica@
costco.es

Las Rozas

91 330 48 18
costco.lasrozas.optica@
costco.es

Bilbao

94 413 67 80
costco.sestao.optica@
costco.es

Zaragoza

876 552 715
costco.zaragoza.optica@
costco.es

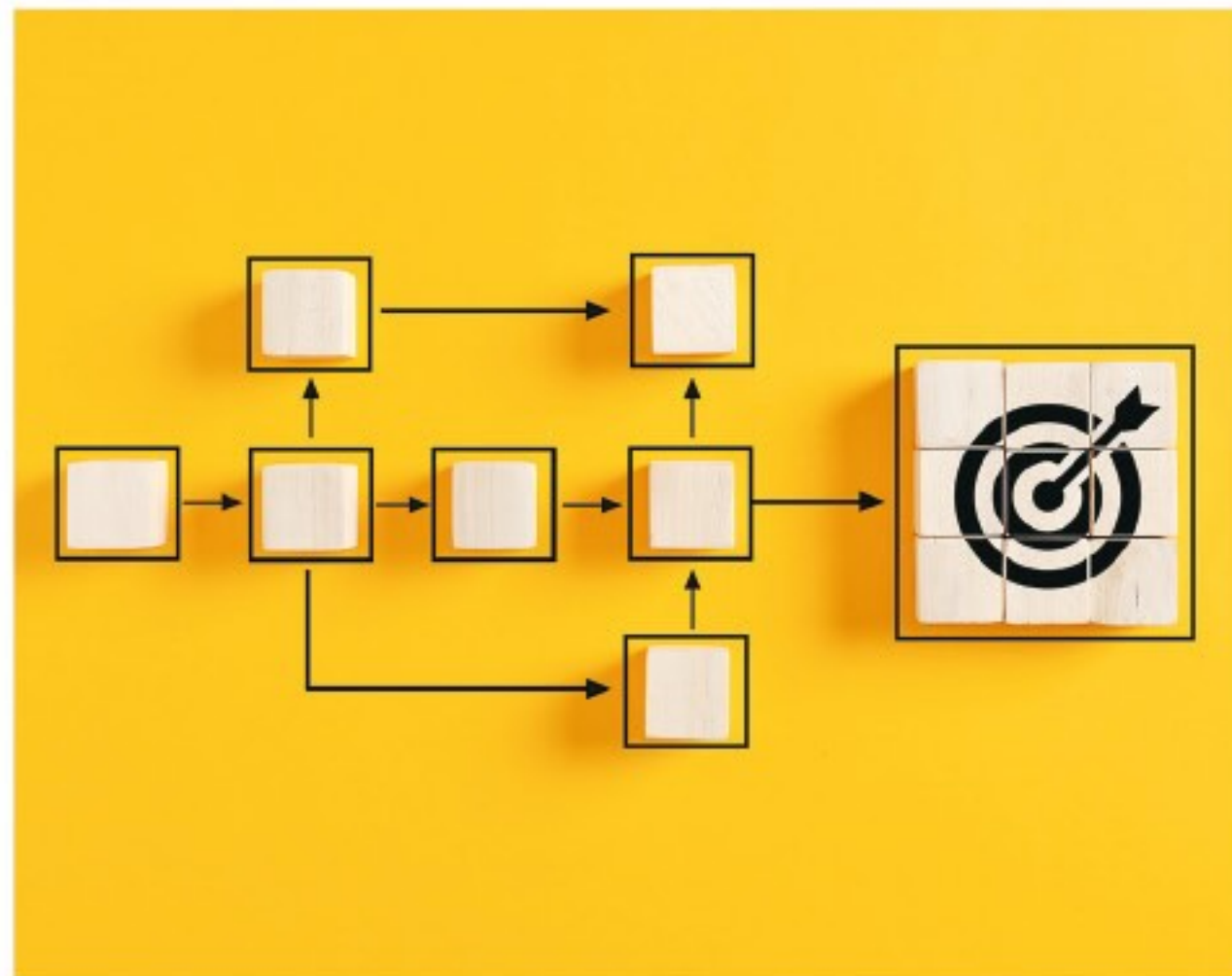
La documentación de procesos consiste en crear una guía paso a paso de las diversas tareas empresariales que sus empleados realizan de forma habitual.

PARA SU NEGOCIO

Documentos inteligentes

Aumente su productividad y gane tranquilidad con este proceso

por DEANNE KELLEHER



CAGKAN / STOCK.ADOBECOM

Cuando los procesos no están documentados, los empleados pierden el tiempo reinventando la rueda, los directivos no logran desconectar y los miembros del equipo cargan con el peso de ser los únicos que saben cómo hacer una determinada tarea. Unas pocas páginas de documentación clara pueden aliviar el estrés y mejorar la productividad. Con estos consejos, podrá transformar el conocimiento en sistemas eficientes y replicables.

Organice su conocimiento

La mayoría de las empresas tienen información valiosa atrapada en la mente de sus empleados. Cuando ese conocimiento no se registra, su empresa se vuelve vulnerable. Una encuesta de Gallup de 2024 reveló que solo el 44% de los empleados afirma con rotundidad tener claras sus responsabilidades laborales, una cifra inferior al 60% de años anteriores. Hágase estas preguntas para identificar sus prioridades:

- ¿Qué hago yo que nadie más sabe hacer?
- ¿Qué área operativa causaría más trastorno si alguien se marchara de repente?
- ¿Qué tareas recurrentes afectan a los ingresos y a la retención de clientes?

Mantenga la información al día

No deje que sus procesos se queden obsoletos. Los flujos de trabajo esenciales exigen revisiones mensuales o trimestrales, mientras que los

de carácter rutinario deben evaluarse anualmente. Programe esas revisiones en su calendario ahora mismo. Incluya a las personas que

realizan el trabajo, a los responsables de la supervisión del flujo de trabajo y también a alguien que nunca haya hecho antes esa tarea, ya que unos ojos nuevos detectan lo que la experien-

cia pasa por alto. La rotación de personal, las nuevas tecnologías y las quejas repetidas de los clientes son algunas de las señales de alarma que indican que algo debe evaluarse.—DK

Optimice sus sistemas

La documentación solo ayuda si la gente la utiliza. Las empresas de éxito tratan la documentación como un recurso vivo: actualizado, fácil de consultar y disponible en carpetas compartidas, espacios de trabajo comunes y otras plataformas digitales. Aquí tiene algunos consejos para crear una plantilla que aporte coherencia:

- Resumen del proceso (el qué y el porqué).
- Instrucciones paso a paso.
- Problemas comunes y soluciones.
- Recursos necesarios.
- Punto de contacto.

Recuerde involucrar a las personas que mejor conocen el trabajo. Una vez implicados, se sentirán orgullosos de construir algo duradero, lo que reforzará la moral y la productividad del personal.

Beneficiense de la claridad

Documentar ahorra tiempo y blindo su negocio. Contar con flujos de trabajo transparentes ayuda a mitigar el estrés y amplía la capacidad operativa. No olvide supervisar los avances. Un indicador clave es comprobar si el personal esencial puede tomarse unos días libres sin que el trabajo se interrumpa. Unos procesos definidos dan autonomía a los equipos, liberan de carga a los líderes y construyen una empresa más resiliente. ■

LISA PAGE



Deanne Kelleher es fundadora de KAOS Group y creadora del método "Organizar. Optimizar. Ganar."



Old Spice

HUELE A CAMPEÓN,
CAMPEÓN



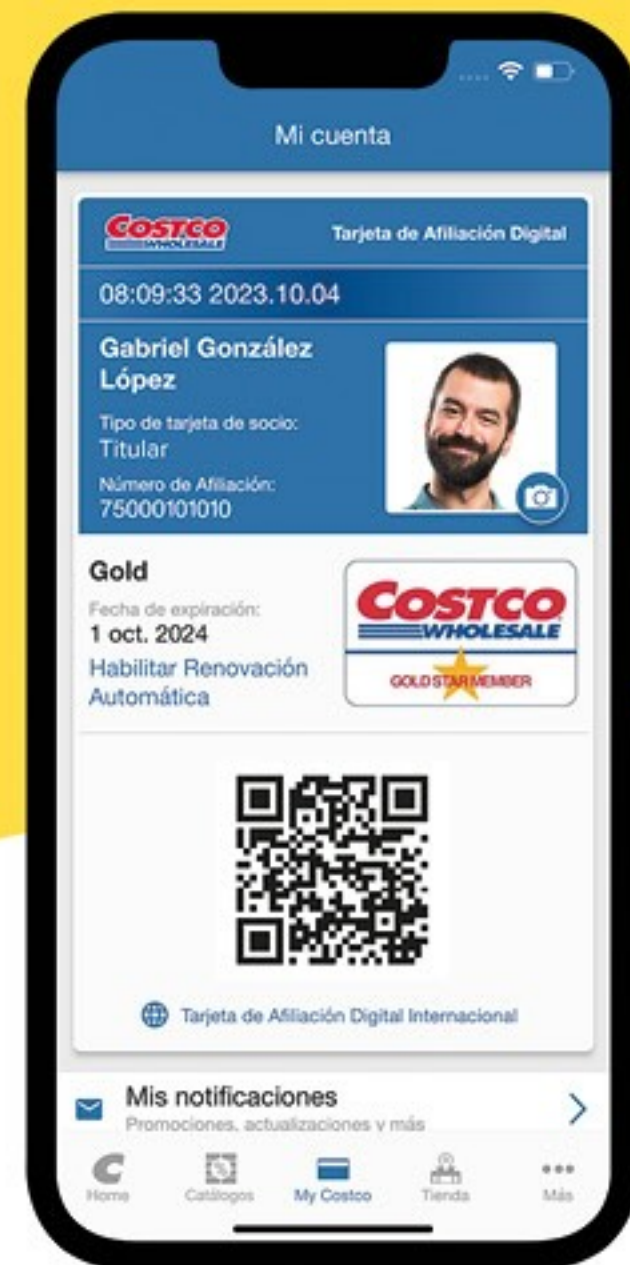
EDICIÓN ESPECIAL

JUEGA LIMPIO COMO UN CAMPEÓN

skip  DETERGENTE OFICIAL DE LA SELECCIÓN



Consiga su Tarjeta Digital de Socio



Fácil acceso



Renovación automática



Selección 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

**¡Vence el calor del verano
con Premier Protein Vainilla!**



Nuestros batidos están aquí para ayudar a endulzar tu camino hacia una versión más feliz y saludable de ti.

BATIDO AMANECER TROPICAL

Ingredientes

½ taza de batido de vainilla
2 plátanos congelados
1 taza de mango congelado
1 naranja en rodajas

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en la batidora.
2. Bate a alta velocidad hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Sirve en un vaso y ¡disfruta!

**Premier
Protein®**

En 2023, Canadá contaba con 8,2 millones de golfistas registrados, de los cuales casi el 20% eran mujeres, según datos de Golf Canada.

PARA SU NEGOCIO

por DEBORAH M. GRAY

Si hay algo que desearía sería que más mujeres supieran es que el golf constituye un excelente camino para ampliar su red de contactos. A diferencia de otras opciones de *networking*, el golf genera oportunidades de conexión constantes: las ligas, los eventos benéficos y las jornadas del sector favorecen tanto conocer gente nueva como estrechar los lazos ya existentes con cada nuevo encuentro.

Para muchas mujeres, el golf impone respeto y es posible que no sepan por dónde empezar. Sin embargo, el objetivo no es ser una gran golfista, sino estar presente, participar y construir conexiones mutuas.

Aquí tiene unos consejos prácticos para ampliar su red de contactos sobre el *green*:

Lleve un detalle. Los obsequios con logotipo, como camisetas, bolas o arreglapiques son excelentes regalos de agradecimiento. Uno de mis favoritos fue un paquete de pañuelos con logo que me dieron en una ocasión: algo inesperado y útil incluso fuera del campo.

Respete el tiempo y el ritmo. Llegar con antelación reduce el estrés y demuestra preparación y respeto por el tiempo de los demás. En el campo de golf, el ritmo es fundamental: es preferible una principiante rápida que a una experta lenta.

Venga preparada para el juego y para los negocios. Si no conoce el campo, revise el diseño por internet para poder centrarse más en sus objetivos de conversación. Seleccione dos o tres temas que quiera tratar durante la jornada; por ejemplo, puede que le interese saber qué les gusta hacer fuera del trabajo o cómo iniciaron su carrera profesional.

Posponga los temas de trabajo. A menos que los demás lo propongan, deje las conversaciones de negocios para el club.



GOOD STUDIO / STOCK.ADOBE.COM

Contactos bajo par

El golf como aliado estratégico para la mujer

En la cultura del golf, estas charlas suelen tener lugar después de la partida.

Siga las normas de etiqueta. No se interponga en la línea de tiro de nadie ni hable durante un *swing*. El respeto en el campo es el reflejo del respeto en los negocios.

Juegue con honestidad. Aplique las reglas estándar del golf a menos que se acuerde lo contrario.

Evite dar consejos técnicos. Dar consejos durante una partida rara vez es bien recibido y puede perjudicar la sintonía que intenta establecer.

Controle el consumo de alcohol. Siga el ritmo del grupo, pero limitarse a una bebida cada nueve hoyos, o no beber nada, ayuda a mantener un tono relajado, pero profesional.

Tras la partida, anote en su teléfono los principales puntos de la conversación, como comidas favoritas, cumpleaños o aficiones. Este tipo de información es ideal para retomar el contacto de forma natural en el futuro. ■



CORTESÍA DE DEBORAH M. GRAY

Deborah M. Gray es profesora de marketing en la Universidad de Michigan Central. Sus investigaciones sobre las mujeres y el *networking* en el golf han aparecido en *The Wall Street Journal* y en *CBSNews.com*.

¿Lista para jugar?

Si se anima a probar el golf, empiece poco a poco. Pida palos prestados, apúntese a una clase o a un cursillo local e invite a una colega, una amiga o una vecina a

acompañarla. También puede contactar con su club de golf local, que seguramente estará encantado de ayudar a una principiante a encontrar compañeras de juego. La mayoría de los campos publican sus normas de

vestimenta en su web; asegúrese de consultarlas antes de ir. Por lo general, en el golf de negocios, aplique la regla de que si no se pondría esa ropa para ir a la oficina, tampoco debe llevarla puesta al campo de golf.—DMG



LECHE
Pascual

Pascual®

Dar lo mejor

DAR LO MEJOR



Fanttik[®] NEX S1 Pro



Brasil ostenta el récord de títulos mundiales en el fútbol masculino, tras haberse alzado con el trofeo en cinco ocasiones.

CONNECTION
TECNOLÓGICA

por MARC SALTZMAN

Para los aficionados al fútbol, no hay nada comparable al próximo campeonato mundial masculino, que se celebrará del 11 de junio al 19 de julio. Para muchos, esta ocasión especial es la excusa perfecta para reunir a amigos y familiares frente a su gran televisor. Tanto si busca perfeccionar la imagen y el sonido de su televisor actual como si planea cambiarlo por uno de última generación, los siguientes consejos le ayudarán a sacar el máximo partido a las retransmisiones deportivas tanto durante este campeonato como en los siguientes.

Saque partido a la configuración de su TV

Si está satisfecho con su televisor actual, puede mejorar notablemente la visualización de los partidos con unos pequeños ajustes.

Normalmente, en el menú de Ajustes u Opciones de su televisor encontrará el modo “Deportes”, diseñado específicamente para potenciar la experiencia con eventos deportivos.

Este modo suele activar la interpolación de movimiento (o suavizado de movimiento) para reducir el desenfoco y las vibraciones que se producen durante los desplazamientos rápidos de cámara, especialmente en modelos más antiguos. También suele intensificar los colores y mejorar el audio para crear una atmósfera más realista.

Otras consideraciones

Si no le gusta ese efecto de suavizado que hace que el contenido parezca demasiado real (conocido a veces como “efecto telenovela”), puede desactivarlo en el menú de Ajustes (puede aparecer como Interpolación de movimiento).

Por otro lado, algunos aficionados prefieren los modos “Cine” o



“Filmmaker”, ya que desactivan el procesamiento automático del televisor, como el suavizado de movimiento, y ofrecen colores más naturales y precisos.

En definitiva, no tenga miedo de cambiar de modo o ajustar manualmente la imagen hasta que se vea exactamente como a usted le gusta.

Cómo elegir un televisor nuevo

Si dispone de presupuesto para estrenar pantalla, como aficionado al deporte priorice un televisor con una alta tasa de refresco de pantalla, medida en hercios (Hz), que reduce el desenfoco en escenas de acción rápida.

Una regla de oro: cuanto más alta sea la cifra, más fluido será el movimiento. Por ejemplo, un televisor de 120 Hz gestionará mejor el movimiento que uno de 60 Hz, ya que dobla el formato habitual de 60 fotogramas por segundo.

Busque también niveles altos de brillo, así como una pantalla antirreflejos, si suele ver los partidos con las luces encendidas o durante el día, especialmente en estancias con muchas ventanas. ■

Marque un gol desde el sofá

Cómo disfrutar más del fútbol en casa

SEVAG SAGHERIAN



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

COSTCO CONNECTION

En los almacenes Costco encontrará una amplia variedad de artículos tecnológicos para mejorar su experiencia de visionado.

Segunda pantalla

Dos pantallas, mejor que una. Muchos aficionados suelen contar con un iPad o una tableta Android a mano

mientras siguen el encuentro en el televisor. Descargue sus aplicaciones favoritas para consultar estadísticas, escuchar análisis en tiempo real o pedir algo de picar a domicilio.

Además, algunos televisores inteligentes permiten dividir la pantalla para seguir la acción principal en una ventana y la información complementaria en otra.—MS

PRODUCTOS

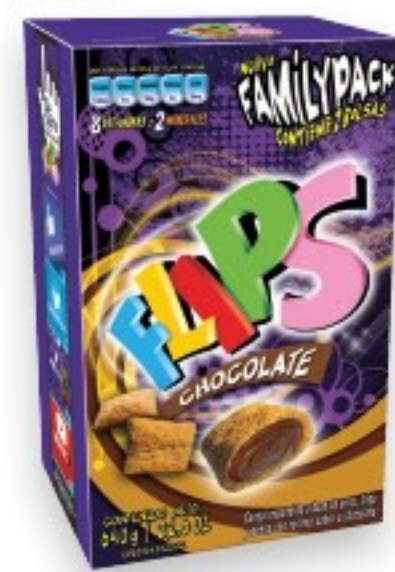
PIRULIN
Barquillos
con crema
de avellana
#8535706



MILKA
Chocolatinas Favourites
#8564301



FLIPS
Cereal relleno de
chocolate
#8557796



KNOPPERS
Barquillos
#8593046



JUMPERS
Snacks de maíz
sabor mantequilla
#8559707



LA EXPLANADA
Aceituna Vermut
#8589799



BAYMAR
Sardinillas con Guindilla
#8561741



CAMPOS
Atún claro
#1012766



VARIADOS *y más*

BLUE DIAMOND

Bebida de
Almendra Zero

#8501227



HEINZ Ketchup

#236512



LA PALMA

Pimiento de padrón

#1012777



MAC

Carrito plegable, con frenos

#1872234



EASTPOINT

Tiro de Hacha

#1740655



DEWALT Hand tool set

#595154





SM GLOBAL, LLC

Un golpe de efecto

Una mirada entre bastidores a los artículos de golf de Kirkland Signature

por DAN JONES



© COSTCO

Dan Jones es el encargado de la sección de consumidores reporteros de esta edición con esta mirada entre bambalinas al programa de Costco.



En el golf, dicen, cada milímetro cuenta. Los compradores de Costco y sus proveedores se toman muy en serio este principio al crear los artículos de golf Kirkland Signature^{MR}, y diseñan productos que ofrecen una ventaja competitiva en un deporte donde el margen de error es mínimo. Cuando se trata de la línea de golf Kirkland Signature, todo reside en los pequeños detalles.

Un recorrido con sello de identidad

La gama de productos de golf Kirkland Signature se compone de bolas, guantes, *wedges*, un juego de hierros y un *driver* ajustable. Los responsables de compras de artículos deportivos de Costco colaboran con SM Global Group, empresa con sede en Los Ángeles, para dar vida a estos productos.

Juntos, realizan sesiones de intercambio de ideas que comienzan con un análisis de las tendencias del mercado, según explica Scott Chenoweth, vicepresidente de SM Global Group. Una vez definidas las características de rendimiento que se desean mejorar, como la durabilidad, el peso y el tacto, las ideas se trasladan al equipo de investigación y desarrollo.

Así, se fabrican prototipos que después pasan por las manos de golfistas profesionales (incluidos jugadores de la Asociación de Golfistas Profesionales de Corea), para realizar pruebas con ellos.

Una bola cada vez mejor

La innovación es la norma en la bola de golf de Kirkland Signature, lanzada por primera vez en 2017.

“Cada dos años lanzamos una nueva versión, porque la tecnología de las bolas de golf evoluciona constantemente. Estamos a la vanguardia de ese desarrollo”.

— BRIAN MIN ★
Director de innovación de SM Global Group

“Cada dos años lanzamos una nueva versión, porque la tecnología de las bolas evoluciona constantemente”, afirma Brian Min, director de innovación de SM Global Group. “Estamos a la vanguardia de ese desarrollo”.

La nueva cubierta de la bola de golf Kirkland Signature V3.0, por ejemplo, se ha fabricado con un grosor menor que la versión anterior para generar mayor velocidad y lograr golpes más largos desde el *tee*. “Puede parecer un cambio pequeño, pero ha supuesto un gran avance técnico”, afirma Sung Min, presidente de SM Global Group.

También añade que, al no poderse aumentar el diámetro de la bola, reducir el grosor de la cubierta permite integrar un núcleo más grande, que funciona como el auténtico corazón de la bola. Este núcleo de mayor tamaño almacena energía y la libera en el momento del impacto. “Además, el tacto y la respuesta al golpe mejoran gracias a una cubierta más fina”, explica Sung Min. “Es como un guante de precisión: al ser un material más delgado, se consigue mayor sensibilidad y precisión”.

Una vez que la bola supera la fase de prototipo y está lista para salir al mercado, Chenoweth y su equipo la ponen a prueba mediante el uso de cañones de aire que disparan las bolas a distintas velocidades y ángulos para simular cómo las golpearía el palo en diversas condiciones (por ejemplo, cuando el césped está seco o está cubierto por el rocío).

El palo adecuado

Al igual que ocurre con las bolas, los palos Kirkland Signature están en constante evolución, explica Chenoweth.

“Podemos llegar a tener hasta diez variantes de *drivers*, *wedges* y hierros en fase de prototipo, con el objetivo de combinar nuevas tecnologías y materiales para mejorar el rendimiento”, añade.

Superar la prueba

Los palos y las bolas se analizan en los laboratorios Golf Laboratories, ubicados en San Diego. Allí se utilizan robots para replicar el swing del golfista medio y medir factores de rendimiento tales como la velocidad y la precisión y, además, compararlos con productos equivalentes de marcas líderes competidoras. SM Global Group adquirió parte del equipamiento de Golf Laboratories para realizar sus propias pruebas internas.

“Costco acude a nosotros para verificar todo el proceso de desarrollo de sus productos Kirkland Signature”, explica Gene Parente, fundador de Golf Laboratories. Su empresa colabora con Costco desde 2017.

“Soy socio de Costco desde hace años y, cuando conocí a su equipo, sus valores y la seriedad con la que se toman su misión empresarial, me impresionó mucho lo meticulosos que son a la hora de abordar el mundo del golf”, afirma Parente.

El compromiso de los responsables de compras de artículos deportivos de Costco por introducir mejoras en cada producto de golf Kirkland Signature es constante, lo que ha convertido a la marca en una de las favoritas de los socios de Costco. ■



Aportando valor

Matthew Barton, responsable de compras de Costco, negocia los precios y analiza minuciosamente cada producto para asegurar que la línea de golf Kirkland Signature supere las expectativas frente a las marcas líderes. “No dedicamos esfuerzos a grandes campañas de publicidad ni al patrocinio de deportistas de élite; nos centramos en el producto y trasladamos ese ahorro directamente a nuestros socios”, explica Barton.

A esto añade: “he recorrido el mundo examinando material de golf y visitando fábricas de equipamiento con un único objetivo: que nuestros socios dispongan de artículos de alta gama a un precio increíble”. —DJ

Un guante a medida

SM Global Group fabrica los guantes de golf Kirkland Signature en Indonesia desde hace 13 años.

Entre 700 y 800 empleados trabajan en estas instalaciones de vanguardia, según explica Sung Min, presidente de SM Global Group.

“Se encargan de supervisar hasta la última puntada para garantizar la máxima precisión en el ajuste y la talla”, añade. “Su diseño ergonómico y

sus contornos a medida ofrecen un tacto natural que aportan al golfista la seguridad y el control necesarios en cada golpe.”—DJ



Juan Valdez

Descubre el sabor de un **café premium 100% colombiano**, elaborado con selectos granos arábica.



DESDE 1938
OLD EL PASO

¿VIERNES? VIERNES DE FAJITAS



READY TO GO GO GO?

we're in



¿UNA COMBINACIÓN DE 23 SABORES?

ARRIÉSGATE A QUE TE FLIPE.



Diversión al sol

Hay muchísimas ocasiones para reunirse en verano, pero hacer de anfitrión puede resultar abrumador. ¡No pasa nada! Estos prácticos consejos le ayudarán a organizar la fiesta perfecta.

por KIRA VERMOND, CHRISTINE PERSAUD, LAURA LANGSTON y SARAH MADEWELL



Hay algo especial en las fiestas al aire libre. Desde la comida hasta las actividades y el ambiente, no hay nada como disfrutar del buen tiempo con la familia y los amigos. Sea cual sea el tamaño de la reunión, aquí van algunas claves para que todo salga bien.

Haga un plan

“Las fiestas en el jardín son una forma preciosa de reunir a todo el mundo, reforzar amistades y comunidades y celebrar el hecho de estar juntos”, dice Amanda Douglas, organizadora de eventos y socia de Costco.

No obstante, no crea que una reunión informal de última hora se monta sola. En el corazón de cualquier gran fiesta hay un plan bien construido.

“Dese un mes para ir tachando los puntos importantes de la lista: decoración, puesta a punto del jardín y preparación de la comida y la bebida”, aconseja Amanda, que recomienda tener la despensa bien surtida con antelación.

- Elija un tema. Un tema puede hacer que una fiesta pase de normalita a memorable, y no tiene por qué ser complicado. De hecho, cuanto más sencillo, mejor. Pruebe con un *luau* hawaiano y saque los farolillos tiki. Organice una cata de cervezas y pruebe elaboraciones locales. ¿Le apetece una fiesta italiana en el jardín? Un mantel de cuadros y unas luces parpadeantes, y listo.

- Asegúrese de que haya asientos de sobra. ¿Ha estado alguna vez en una fiesta en el jardín sin suficientes sitios para sentarse? No es nada agradable. Ofrezca a sus invitados lugares cómodos donde sentarse y comer, en lugar de acomodarse en el borde de un parterre. Las sillas de exterior de plástico o plegables son fáciles de apilar y guardar cuando no se usan, y lo mismo ocurre con las mesas plegables. Además, no olvide que siempre puede alquilar este tipo de básicos.

- Ponga las cosas fáciles. Si la fiesta es por la tarde, tenga a mano protector solar y agua con hielo. Los niños incluso pueden hacer



KAO SARJAHID / 123RF.COM

« En el corazón de toda fiesta exitosa reside un plan bien pensado.»

abanicos de papel para los invitados en una mesa de manualidades. Si el jardín está a pleno sol, coloque sombrillas o veladores. Si la reunión es por la noche, tenga a mano abundante repelente de insectos o varias espirales antimosquitos repartidas por el jardín (duran horas), y no se olvide de unas cuantas mantas para cuando refresque.

- Cree ambiente. La iluminación puede ser tan sencilla o vistosa como quiera. Las guirnaldas de bombillas y las luces decorativas son fáciles de encontrar y colgar, y son perfectas para una cena nocturna, mientras que las velitas son económicas y quedan muy bonitas.

- Tenga provisiones de reserva. Si hay un error que suelen cometer los anfitriones, según Amanda, es no estar preparados para los imprevistos. Compre servilletas de más y platos y cubiertos reciclables por si se agotan. Tenga siempre un plan B para el plan B.

- Y hielo, mucho hielo. “Tres bolsas como mínimo”, dice Amanda con total convicción.

“No querrá que nadie tenga que salir corriendo a por hielo. Como anfitrión, usted también querrá participar y pasarlo bien”

Comida, bendita comida

A la hora de planificar el menú, la ocasión o el tema pueden marcar el camino: pizza y tarta para una fiesta infantil, o vino espumoso y aperitivos elegantes para una despedida de soltera.

También puede apostar por platos ligados a un destino concreto: hummus y pan de pita con *souvlaki* y ensalada para una comida griega; nachos con salsa y tacos de gambas para una fiesta mexicana; o cerdo cocinado a fuego lento, ensalada de pasta y piña a la parrilla para un *luau* hawaiano.



GOR / STOCK.ADOBE.COM

Jordan Hansen, creadora del blog *Jordan's Easy Entertaining* (jordanseasyentertaining.com), recomienda planificar el menú en torno a un plato estrella o a lo que más guste a los invitados, especialmente si hay restricciones alimentarias. ¿Sigue sin verlo claro? “En ese caso, elija primero el plato principal”, dice Jordan, “y después busque acompañamientos que combinen con él”. La barbacoa es una opción natural para una fiesta de verano. Si se decide por ella, Jordan aconseja dejar preparado con antelación todo lo posible. “Ahorra tiempo, y no todo tiene que ser casero”, dice, y añade que muchas veces compra en Costco guarniciones y postres para servir. ¿Su consejo? Ir a comprar con una lista los ingredientes para platos principales, acompañamientos, bebidas y postres, para que no se olvide nada.

En las barbacoas, usted estará cocinando mientras los invitados ya están allí, así que el tiempo importa. Empiece por lo que más tarda, como las costillas o las patatas envueltas en papel de aluminio, y resérvelo. Después, cocine filetes, hamburguesas o salchichas y déjelos reposar unos minutos mientras hace a la parrilla, por último, el pescado o las verduras.

No descarte la siempre popular comida para compartir. En ese caso, dé pautas a los invitados o asigne los platos. Jordan dice que a la mayoría de la gente le tranquiliza que le

quiten esa incertidumbre. “Puede pedir a alguien que lleve una ensalada o una bandeja de fruta”, explica. “Les da margen para ser creativos, pero al mismo tiempo les quita estrés a ellos y a usted, porque así no acabará sirviendo platos repetidos”.

En cuanto a las bebidas, no se complique. Pida a los invitados que traigan lo suyo y ofrezca refrescos para mezclar y agua embotellada, o prepare una bebida en gran cantidad, como sangría o limonada rosa, y sírvala en una jarra grande con mucho hielo.

Sirva lo que sirva, recuerde relajarse y disfrutar.

Que suene a fiesta

Los altavoces de exterior ayudan a crear ambiente, desde música animada para la fiesta hasta jazz suave de fondo. Los altavoces *Bluetooth* son una solución sencilla, especialmente los resistentes al agua y sumergibles, sobre todo si tiene piscina. Lo ideal es usar varios altavoces *Bluetooth* portátiles conectados entre sí de forma inalámbrica. Al fin y al cabo, cuantos más altavoces, más envolvente será el sonido.

Como estará al aire libre y probablemente no querrá molestar a los vecinos con música atronadora y cargada de graves, un par de altavoces de 60 vatios debería bastar para música ambiental (y no olvide cargarlos).

COSTCO CONNECTION

En los almacenes Costco encontrará artículos para preparar su casa para recibir invitados, además de una gran variedad de comida para fiestas.



Si hace falta, para salir del paso también puede servir un altavoz de interior colocado en un porche sombreado y cubierto, siempre que se meta dentro enseguida al terminar el evento.

Si prefiere equipos con cable, un par de altavoces grandes situados a izquierda y derecha pueden reproducir música de sobra. En un jardín pequeño, incluso uno solo podría ser suficiente. Asegúrese de utilizar un alargador apto para exterior y de fijarlo correctamente. Un buen truco para la lista musical: cuando envíe las invitaciones, pida a los invitados que aporten entre cinco y diez canciones para añadirlas a una lista en una plataforma de *streaming*. Además, a medida que se vaya acercando la fiesta, cada vez que se le ocurra un buen tema o escuche una canción que le guste en la radio, añádala también. Para animar todavía más el ambiente, nada como un karaoke. YouTube es una buena fuente gratuita de contenido con letra en pantalla (busque el título de la canción + “karaoke”), así que los invitados podrán soltarse e imitar a Mariah, Elvis o quien se les antoje. Añada un micrófono inalámbrico y una tableta, o un televisor de exterior, y con una conexión wifi fiable, todo el mundo podrá darle todo. Algunos altavoces de fiesta

incluso incluyen entrada para micrófono y funciones de karaoke integradas, con luces estroboscópicas.

Para rematar la velada, cuelgue una sábana blanca en un lateral de la casa, del porche o de la valla y, cuando se ponga el sol, utilice un proyector portátil y un altavoz para montar una noche de cine bajo las estrellas. Algunos proyectores portátiles inteligentes ya tienen acceso integrado a plataformas de streaming, o también puede conectar una memoria USB con una película. Añada sillas o pufs, prepare palomitas y disfrute.

Consejos para que todo salga bien

- Sepa quién viene. ¿Sus invitados son niños pequeños o compañeros de trabajo? La respuesta determinará qué juegos encajan y cuáles quizá no sean apropiados.
- Planifique con antelación. Fije un presupuesto y tenga listo el material para los juegos.
- Delegue. No intente abarcarlo todo y pida ayuda.
- Escuche a sus invitados. Si no parecen interesados en una actividad, pase a la siguiente.
- Prepárese por si hace mal tiempo. Tenga un plan alternativo por si la fiesta tiene que trasladarse al interior.
- Diviértase. La planificación ya está hecha, la fiesta está en marcha y tiene ayuda de sobra. Relájese y deje que empiecen los juegos. ■

Kira Vermond, Christine Persaud, Laura Langston y Sarah Madewell son escritoras internacionales de *Costco Connection* afincadas en Norteamérica.



A jugar

Las actividades al aire libre cobran especial relevancia cuando las familias organizan barbacoas, fiestas en el jardín y otras reuniones distendidas bajo el sol, o bajo un cielo lleno de estrellas. Jugar en el jardín puede ser divertidísimo, pero, con tantísimas opciones disponibles, planificar estas actividades a veces resulta complicado. Piense en las edades de los invitados para acotar posibilidades. Aquí tiene algunas ideas para preparar un plan de juegos y garantizar la máxima diversión:

- *Lanzarse la pelota, jugar al del medio o al frisbee*
- *Críquet, fútbol o rugby*
- *El juego del semáforo*
- *Pilla-pilla congelado*
- *Lanzamiento de globos de agua*
- *Clásicos a lo grande, como el tres en raya o el Jenga*
- *Carrera de carretillas*
- *Carrera del huevo y la cuchara*
- *Escondite*
- *Guerra de agua amistosa*
- *Bádminton*
- *Cornhole*
- *Tira y afloja*
- *Juegos de mesa o de cartas*

Un soplo de aire fresco este verano con nuestra selección de helados

El legado de la familia Hege

En 1912, la familia Hege se estableció en la granja de Schafbusch, al norte de Alsacia.

En 1956, Oscar Hege, entonces un joven arboricultor apasionado, plantó sus primeros árboles frutales...

Ya se trate de deliciosas frutas del huerto o de postres helados, el legado familiar se transmite de generación en generación. En 1986, su hijo Michel implantó su primer cultivo de fresas. Apreciada por pasteleros, restauradores y distribuidores, la fresa de Alsacia encontró su lugar dentro de la gama de productos regionales. Treinta años más tarde, la empresa FRAISAL se orienta hacia la transformación de frutas y verduras y elabora sus primeros sorbetes bajo la marca "Oscar".

Hoy, "Oscar" es el postre helado imprescindible para los amantes de la gastronomía alsaciana. Garantía de un sabor auténtico, los helados "Oscar" contribuyen a preservar la memoria de nuestro terruño.



Oscar dos packs de sorbete fresa y limón #8592331

Sacia tu gusto por la aventura

La odisea comenzó en 1921, cuando los dos hermanos Jia abrieron una pequeña tienda de semillas en Bangkok, Tailandia.

De estos humildes orígenes nació Charoen Pokphand "CP Foods". A día de hoy, se mantienen fieles a la promesa de su nombre —*Charoen Pokphand* significa «Prosperidad en la alimentación»—, lo que refleja su apasionado compromiso con unos alimentos excepcionales.

El Mango on a Stick de Authentic Asia está elaborado a partir de una auténtica rodaja de mango "Nam Dok Mai" de calidad superior, originario de Tailandia, bañada en una cobertura de chocolate negro.



CP Food Palos de mango con chocolate negro #1887594

La intensidad de Italia a tu alcance

Popelino nació de una convicción sencilla: todo el mundo merece probar la intensidad y la finura de un auténtico gelato, incluso lejos de Italia.

Por eso, han diseñado una gama de helados de palo inspirados en las recetas artesanales italianas, combinando placer y calidad en un formato práctico.

Este gelato de pistacho de Sicilia, elaborado con leche fresca y nata de los Alpes, está delicadamente recubierto por una fina capa de chocolate blanco espolvoreada con trozos de pistacho.



Popelino Polos de pistachio de Sicilia #8588707

Melona, 24 barritas de helado

La historia de Melona comenzó en 1992 con la creación de nuestra icónica barra Melona con sabor a melón. Melona es refrescante y tiene el dulzor justo, con una consistencia cremosa similar a la del helado.

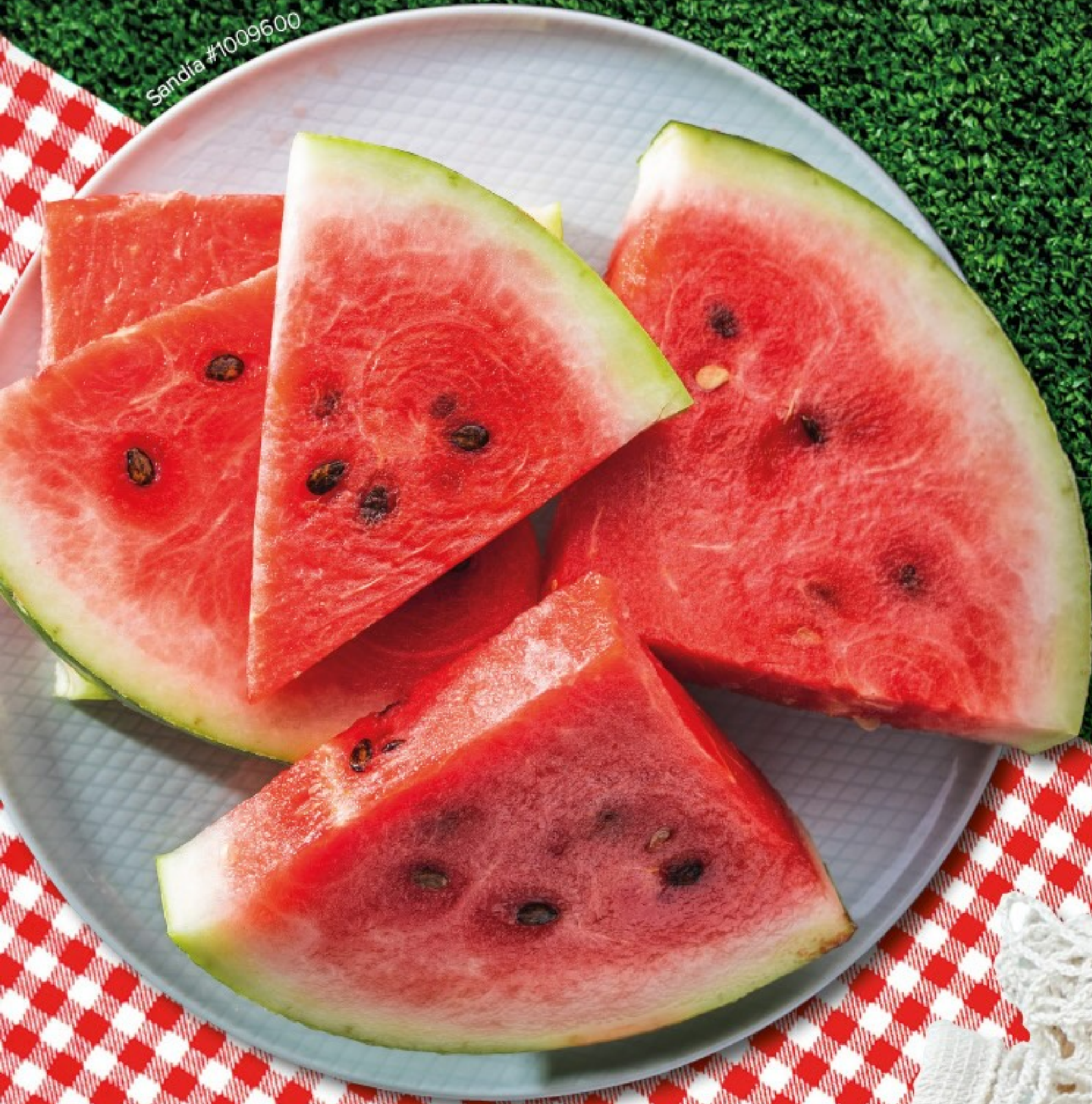


Melona barritas de helados (mango, coco, melón) #8593708



La mejor selección de frutas de verano

Sandía #1009600



Cereza #14552



Albaricoque #37402



Melocotón plano #101987



Jugar a otro nivel

Características básicas que debe tener su portátil para llevar su juego al siguiente nivel

por MARC SALTZMAN



COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar videojuegos y equipamiento para *gaming* en los almacenes.

Durante muchos años, los ordenadores *gaming* fueron máquinas muy pesadas y conocidas por recalentarse. La duración de la batería se medía en minutos en vez de en horas. ¡Cómo han cambiado las cosas! Hoy en día, los portátiles de *gaming* son finos, ligeros y potentes, y aguantan horas con una sola carga sin recalentarse. A continuación le dejamos algunos consejos para ayudarle a elegir un buen ordenador para usted o para un ser querido.

La potencia lo es todo

La unidad de procesamiento central (CPU), también llamada procesador, es el motor que dirige el rendimiento de su ordenador. Por eso, es una de las cosas más importantes que hay que tener en cuenta.

Yo aconsejo un modelo con un procesador Intel Core i5 como mínimo, aunque mejor aún si es un Core i7, y todavía mejor si es un Core i9. Los AMD Ryzen R7 o R9 también son una buena elección de CPU. Tanto en el caso de Intel como de AMD, cuanto mayor sea el número de la CPU, más potencia tiene.

A pantalla completa

En lo que respecta a la calidad de imagen de los videojuegos, tener una buena unidad de procesamiento gráfico (GPU) es fundamental. La mayoría de los videojuegos dependen de la GPU y este no es un componente que se pueda mejorar más adelante en los portátiles. Por tanto, tiene sentido invertir en una buena desde el principio, como una NVIDIA GeForce RTX (o GTX como mínimo) o una



UNDEFINED / GETTYIMAGES.COM.AU



ILONA TITOVA / GETTYIMAGES.COM.AU

AMD Radeon RX.

De esta forma, se asegurará de poder jugar durante varios años. Al igual que con las CPU, cuanto mayor es el número en el nombre de la GPU, mejor es el rendimiento.

Creando recuerdos

La memoria RAM, también llamada memoria del sistema, es la memoria a corto plazo del ordenador. La RAM almacena la información que su ordenador usa activamente para que pueda acceder a ella de manera rápida. Cuantos más programas esté ejecutando su equipo, más memoria necesitará. Recomiendo tener una RAM de al menos 12 o 16 gigabytes (GB), pero 32GB es aún mejor. La RAM normalmente se puede mejorar, en caso de que quiera aumentarla más adelante.

Para la memoria a largo plazo, aconsejo una unidad de estado sólido (SSD), en vez de un disco duro (HDD). Las SSD son más rápidas, pequeñas, ligeras, silenciosas y duraderas, ya que no tienen partes móviles. De nuevo, la velocidad tiene una relevancia especial para los gamers. Cuanto más almacenamiento tenga (valore tener un terabyte en lugar de 512GB), más aplicaciones y archivos podrá tener en su PC. Esto es importante sobre todo si piensa instalar diferentes videojuegos, o si quiere hacer ediciones de video complejas. Por último, busque tener una buena pantalla, una buena conexión Wifi 6/6e y varios puertos en el lateral de su portátil. ■



SEVAG SAGHERIAN



Marc Saltzman es periodista tecnológico y presentador del podcast *Tech It Out*, además de un colaborador habitual de Costco Connection.

SAMSUNG

Elegir bien es ganar

No es solo un TV. Es todo esto.



Samsung
TV Plus

+170 canales gratuitos
para un entretenimiento
ilimitado¹



Knox
Security

Todos tus datos
protegidos: contraseñas,
datos bancarios e
información personal²



7 años de actualización
de software gratuitas³



Conecta todos tus
dispositivos y
contrólalos desde tu
TV con SmartThings⁴

¹Los canales pueden variar según el país y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los dispositivos Samsung compatibles pueden variar según el país. Se requiere una cuenta de Samsung. La interfaz de usuario está sujeta a cambios sin previo aviso. Es posible que aparezcan anuncios en Samsung TV Plus. Disponible de forma gratuita en los televisores inteligentes Samsung desde 2016. ²Samsung Knox Security se aplica a los televisores Samsung con tecnología Tizen®, lanzados desde 2015. Se requiere la última actualización de software. ³El contenido y los servicios están sujetos a cambios sin previo aviso. Se requiere la aceptación de los Términos y condiciones y la Política de privacidad de Smart Hub antes de su uso. Algunos contenidos y servicios requieren registro y suscripción. Las actualizaciones del SO Tizen están disponibles de forma gratuita durante 7 años desde el momento del lanzamiento del producto para modelos posteriores al TV Samsung U7000 y que fueran lanzados a partir del 2023. Esta función requiere estar registrado con la cuenta Samsung y acceder a las condiciones de SmartHub y privacidad. Tizen es una plataforma ajena a Samsung, operada por Linux Foundation, sujeto a condiciones de suscripción de Tizen. ⁴La tecnología, las funciones y las características disponibles pueden variar según el proveedor de servicios, el entorno de red o el producto, y están sujetas a cambios sin previo aviso. Requiere una conexión WiFi, Bluetooth u otra red inalámbrica e iniciar sesión en la cuenta Samsung. Los dispositivos conectados se venden por separado.



Neo QLED QN73H

65" | 55"



Quantum Mini LED

Pantalla que une la tecnología Mini LED ofreciendo un detalle preciso en las escenas, con la tecnología Neo QLED con Quantum dots reales, para un contraste y potencia de colores inigualables.



Mini LED M73H

85" | 75" | 65" | 55" | 50" | 43"



Mini LED

Tecnología Mini LED que hace las escenas y tus partidos más detallados y realistas.



Vision AI Companion

Encuentra todo lo que necesites con un solo botón: contenido recomendado, respuestas de AI, subtítulos y mucho más.⁶



AI Football Mode

Potencia los colores y la voz del comentarista con AI para que no te pierdas ningún detalle.⁷

⁵Fuente: Omdia, febrero de 2026. Cuota de mercado mundial de televisores por fabricante: ventas anuales por volumen e ingresos. Samsung ha sido clasificada como la marca de TV más vendida a nivel mundial durante 20 años consecutivos. Solo a título informativo, no constituye un respaldo, certificación ni recomendación; no se asume responsabilidad alguna. ⁶Función disponible en determinadas regiones y modelos. La disponibilidad, las funciones compatibles y la interfaz de usuario pueden variar según el país, la región, el modelo y las condiciones de visualización. Los comandos de voz reconocen inglés, francés, español, portugués, alemán, italiano y coreano, pero no todos los acentos, dialectos y expresiones son reconocidos. Esta función proporciona contenido creado por IA, sin garantía de precisión. Compruebe los resultados. Requiere un mando a distancia Bluetooth específico (se vende por separado en algunos modelos). El mando a distancia incluido en la caja de algunos modelos no es compatible con el reconocimiento de voz. Requiere un mando a distancia Mobile Quick Remote o un mando a distancia Bluetooth que se adquiere por separado. Función accesible a través del botón AI o del botón Home (pulsación larga) del mando a distancia sin botón AI. ⁷La disponibilidad de las funciones y el rendimiento pueden variar en función del contenido que estás viendo o de la aplicación que estás utilizando.



**Kom
Vida**

Lo bien que sabe
sentirse bien.



-  Sin pasteurizar
-  Con probióticos
-  Ecológica
-  Baja en calorías

no es fácil

encontrar un smoothie
que está rico y que sabe tan
bien como sienta



Energía frutos rojos es una fuente de vitaminas B1, B2 y B6, que contribuyen al metabolismo energético normal. Antioxidante verde contiene vitamina E, que ayuda a proteger las células del daño oxidativo. Disfrútalo como parte de un estilo de vida saludable y una dieta equilibrada.



UNAIHUIZI / 123RF.COM

El gran espacio exterior

Desde jardines amplios hasta balcones diminutos, así puede hacer que sus espacios exteriores brillen este verano.

por ALIX NICHOLSON

Con el verano en pleno apogeo, todos pasamos más tiempo fuera. No obstante, dar estilo a un espacio exterior no es tan sencillo como sacar unas cuantas sillas al patio. Entre las dimensiones, los materiales y la funcionalidad, hay varios aspectos que conviene tener en cuenta antes de empezar a comprar. Para muchos, lo más difícil a la hora de decorar este tipo de espacios es, sencillamente, saber por dónde empezar, explica Katherine David, fundadora de KDI Interiors (@kdi_interiors.sydney). “Determinar qué productos son los adecuados para un espacio exterior puede ser uno de los mayores retos”, afirma. “Hay muchos factores que deberían formar parte de la decisión, como qué encaja mejor con sus necesidades a la hora de recibir invitados, los materiales utilizados —según si el espacio está cubierto o expuesto a la intemperie— y, por supuesto, el presupuesto”. Según Josie Huynh, directora editorial de las revistas *Domain* y *Prestige*, después de comprar una vivienda, normalmente el presupuesto para amueblarla ya se ha esfumado.

“Los espacios exteriores suelen ser los primeros en olvidarse, y sin embargo son los que pueden aportar muchísima habitabilidad y valor”, señala. “Si ha comprado una casa con un jardín generoso, asegúrese

de dejar margen en el presupuesto para hacerlo habitable; de lo contrario, lo único que tendrá delante será un carísimo trozo de césped”.

Empiece con criterio

A la hora de elegir mobiliario de exterior, lo primero es pensar en cómo se va a usar el espacio. “Los mejores espacios al aire libre se sienten como una prolongación natural de la casa”, dice Josie. “Piense en él como en otro salón, solo que con mejor luz y alguna urraca de vez en cuando”.

“Empiece por cómo quiere utilizar el espacio: para recibir invitados, descansar, comer o todo a la vez. Cuando sepa cuál es su ‘función’, podrá añadir comodidad, vegetación y detalles personales que hagan que de verdad apetezca estar ahí durante todo el año”.

Tenga esa función presente cuando vaya de compras. “Si tiene una familia numerosa y cocina mucho al aire libre, lo mejor será un conjunto de mesa y sillas de comedor para exterior”, añade Katherine. “Si lo que suele hacer es simplemente sentarse fuera con una bebida o un café los fines de semana y disfrutar del buen tiempo, en lugar de organizar reuniones grandes, quizá le encaje mejor un conjunto tipo salón con mesa de centro”.



MARIA KORNEVA / STOCKADOB.COM

« Los mejores espacios exteriores se sienten como una extensión natural de la casa »

Y recuerde siempre que un espacio exterior memorable no tiene por qué ser grande ni lujoso, dice Josie: “solo tiene que reflejar su personalidad”.

El tamaño importa

Tanto si está decorando un balcón como un jardín, ambas expertas coinciden: todo se reduce a la proporción y a la circulación. “Mida bien el espacio con una cinta métrica y dibuje un plano básico”, recomienda Katherine, que lleva más de 14 años especializada en diseño residencial en Sídney. “Y no olvide asegurarse de que haya suficiente espacio para moverse con comodidad”. Katherine tiene propuestas para exteriores de todos los tamaños. “Los balcones pequeños pueden funcionar muy bien con una tumbona en L y una mesa de centro a un lado”, sugiere. “En una zona amplia de comedor exterior, en cambio, puede venir bien crear dos ambientes, por ejemplo, un conjunto de comedor y otro de salón con una mesa de centro pequeña, para que el espacio resulte polivalente”.

Josie también es partidaria de zonificar los espacios grandes. “Cree áreas diferenciadas para descansar, comer e incluso un rincón tranquilo para el café de la mañana”, aconseja. “Solo asegúrese de que haya un hilo conductor: repetir un material o un color en las distintas zonas ayuda a que todo resulte coherente, en lugar de recargado”.

¿Y cómo se traduce eso en espacios pequeños? “Piense en vertical”, dice Josie. “Plantas colgantes, apliques, mesas plegables... cada centímetro cuenta. Elija piezas que sirvan para más de una cosa, como un banco con almacenamiento oculto o un taburete que también haga de mesa auxiliar”.

Añada personalidad

Los pequeños detalles pueden marcar una gran diferencia en el ambiente general del espacio. “No tenga miedo de introducir toques de color y textura”, dice Katherine. “Unos cojines de exterior en colores vivos, con estampados o texturas distintas pueden transformar por completo un espacio. Añada una maceta decorativa grande y blanca con una planta alta y bonita, y un pequeño objeto sobre la mesa de centro para rematar. Su espacio exterior quedará tan bonito como el interior”.

Para Josie, la iluminación es una de las formas más rápidas de elevar cualquier ambiente. “Unas cuantas bombillas en tonos cálidos o una guirnalda de luces festivas hacen que cualquier espacio resulte mucho más acogedor al instante”, explica. “Los cojines y las mantas aportan ese acabado suave y cuidado, pero asegúrese de que sean aptos para exterior, para no estar metiéndolos y sacándolos cada cinco minutos”.

Además, recomienda no subestimar la distribución. “Incluso un cambio sutil, como orientar el sofá hacia la vegetación o hacia una vista bonita, cambia por completo la atmósfera. Son esos pequeños detalles los que hacen que un espacio pase de ‘está bien’ a ‘no volvamos a entrar nunca’.” ■



ALIX NICHOLSON

Alix Nicholson es una periodista de estilo de vida afincada en Sídney que escribe sobre viajes, belleza, hogar y bienestar.

ARENA DE BENTONITA NATURAL



- 1 Control de olores
- 2 Extra aglomerante
- 3 Super absorbente

gloriapets

Vitakraft[®]



El snack líquido más irresistible



Con Pollo



+TAURINA

Mejora la función cardiaca y visión



Con Salmón



+OMEGA 3

Para una piel sana y pelo brillante



Con Paté



+BIOTINA

Mejora el sistema inmune y articulaciones



Con Ternera



+HIERBA GATERA

Favorece la digestión

- FAVORECE LA HIDRATACIÓN
- ALTA PALATABILIDAD
- BAJO EN CALORÍAS

- SIN COLORANTES NI SABORIZANTES ARTIFICIALES
- SIN AZÚCAR AÑADIDO

VITAKRAFT. CON AMOR.

Vitakraft.com

PETRA RICHI / STOCK.ADOBE.COM





Proyectos para mascotas

Les preguntamos a nuestros lectores de Canadá, Estados Unidos y Reino Unido sobre sus negocios para mascotas y la respuesta fue tremenda. Cientos de personas respondieron a nuestra llamada, incluidos peluqueros, paseadores, veterinarios y mucho más. No fue fácil elegir los mejores testimonios, pero aquí van unos cuantos.

por Kelly Rose Bradford, Dan Jones y Kirsti York

Gail Walsh

My Dancing Dog

Peachland y Summerland, Columbia Británica

Gail Walsh enseña a perros y a sus dueños el *freestyle* canino, o baile de perros, además de otros trucos. Walsh les muestra a sus clientes cómo mover el esqueleto con bailes coreografiados.

Walsh, que descubrió el *freestyle* canino a través de un club para perros en 1999, ha actuado con sus propias mascotas, incluido en hogares de acogida y eventos escolares y comunitarios. Ha llegado incluso a salir en una obra de teatro con sus amigos peludos.

Walsh empezó a enseñar *freestyle* canino en 2013. Después de mudarse de Surrey a Peachland en 2015, Walsh quería enseñar este deporte a las personas que vivían en la zona de Okanagan.

“Cuando hablaba con la gente, la mayoría nunca había oído hablar de esto ni sabían de lo que iba, así que los comienzos fueron difíciles”, recuerda.

Walsh ha trabajado con cerca de 170 estudiantes desde que abrió Mydancingdog.com.

De izquierda a derecha: Layla Flaherty y sus perros Biscuit y Buttons; foto de Alexandra Bachand de su hijo Bartholomew y su perro Diesel; el músico Jeff Batson (centro) toca junto a Dorcas Unruh (izquierda) y Lisa Hannah mientras Paul Nielsen graba.



CORTESÍA DE LAYLA FLAHERTY

Walsh enseña a los perros y a sus dueños cómo hacer movimientos en secuencia, perfeccionando cada parte de la coreografía. “Es un deporte estupendo y divertido de aprender”, indica Walsh. “Los trucos se pueden incorporar a la coreografía. Algunos clientes vienen a clase solo para divertirse y enseñarles nuevos trucos a sus perros; mientras que otros vienen para aprender a hacer una coreografía entera con su perro. Partimos de nivel principiante y cualquier raza de perro puede participar, desde un Chihuahua a un Gran Danés. Los acompañantes no tienen que saber bailar para poder hacer este deporte; con que sepan andar al ritmo de la música es suficiente”—*Dan Jones*

Layla Flaherty
Urban Paws Agency
Manchester, Inglaterra

Una combinación de un profundo amor por los animales y su experiencia previa como actriz y modelo fue lo que motivó a Layla Flaherty a abrir su agencia de talentos para animales, Urban Paws (urbanpawsagency.com), en 2015. La empresa provee animales para anuncios, películas, teatro y televisión, y también cuenta con un departamento de “mascotas influencers” en el que los dueños crean contenido digital para distintas marcas con sus mascotas como protagonistas. “Se me ocurrió esta locura un día y pensé, ‘vamos allá’”, cuenta Flaherty, que tiene un grado en psicología animal y titulación profesional en gestión de

ALEXANDRA BACHAND



FOTOGRAFÍA DE BARBARA POTTER



Esta empresa es lo más 'miau'

Paul Nielsen y Lisa Hannah abrieron The Bug & Meiko Company (bugandmeiko.com) en 2024 tras descubrir su pasión por generar contenido de gatos para Youtube. “Nuestro contenido celebra la felicidad de adoptar gatos”, afirma Nielsen, que vive en Nashville, Tennessee. “Nuestra primera serie web se llama NashCats. En ella aparecen talentos de Nashville, como compositores, músicos y cantantes, y cuentan su relación con sus adorados gatitos rescatados. Ofrecemos también una línea de *merchandising* y una parte de los beneficios se dona a asociaciones de rescate de gatos.”—DJ



animales y peluquería. “En aquel momento, las demás agencias estaban todas en Londres, así que pensé ‘¿por qué no podemos hacer algo así en el noreste de Inglaterra?’”.

Uno de los momentos de más orgullo para Flaherty fue cuando la agencia proveyó a los perros que hicieron de mascota de la Reina Isabel en la serie de Netflix *The Crown*. “Era una serie icónica y fue increíble formar parte de ella”, cuenta.

Además de tener un catálogo con una infinidad de gatos y perros, Urban Paws también provee caballos, roedores, aves rapaces y una amplia variedad de animales exóticos.

“Cuando se estrenó la serie de Netflix *Tiger King*, estuvimos dos años recibiendo peticiones de tigres sin parar”, afirma Flaherty.—*Kelly Rose Bradford*

Alexandra Bachand **Eat My Shorts Imaging** Cavan-Monaghan, Ontario

Alexandra Bachand era técnica veterinaria colegiada antes de empezar su negocio de fotografía para mascotas (Facebook.com/eat.myshorts.imaging) a principios de 2024. El nombre de su empresa es un guiño a la serie de televisión *Los Simpsons*, ya que su hijo Bartholomew (de dos años y medio) comparte nombre con Bart Simpson, quien a menudo dice eso de “*Eat my shorts!*” (en español, el famoso “multiplicate por cero”). “Fotografío sobre todo a perros, pero también he hecho fotos de reptiles e invertebrados”, cuenta. “Puedo hacer el reportaje en alguna ubicación utilizando el paisaje natural, o en un estudio fotográfico portátil”.

“No tengo claro del todo qué encendió mi pasión en un principio pero, con el tiempo, me di cuenta de que me encantaba fotografiar a mi perro (un mestizo de 9 años llamado Diesel) y otras mascotas. Al hacerlo, he experimentado con diferentes técnicas, como el flash y distintos tipos de iluminación, así como técnicas para conseguir la imagen que tengo en mi cabeza”.

Bachand continúa: “Siempre me genera muchísima satisfacción ver las fotos en la pantalla de mi cámara inmediatamente después de sacarlas y darme cuenta de que son buenas, incluso si no era lo que intentaba conseguir. A veces es más difícil de lo que parece conseguir una imagen que haga realidad la visión y la emoción, pero cuando lo consigues es una sensación increíble”.—DJ

Marie-France Drolet

Canisplash

Saint-Lin-Laurentides, Quebec

Hace diez años, a Izzy, el adorado perro de Marie-France Drolet, le encantaba jugar saltando en el aire para atrapar un juguete, sobre todo en el agua. Inspirada por el apetito insaciable de Izzy por esta actividad, Drolet descubrió el *dock jumping*: un deporte de competición en el que los resultados de los perros se miden en diferentes actividades acuáticas como natación, atrapar juguetes y salto a distancia.

En su búsqueda por una piscina de natación especializada y una rampa para que Izzy practicara, Drolet descubrió que la más cercana estaba a más de dos horas de su casa. Por eso, en 2019 abrió su propia instalación de entrenamiento exterior, Canisplash (canisplash.com) en su pequeña finca en Saint-Lin-Laurentides, Quebec.

“Los perros y el agua son una combinación fantástica”, dijo Drolet. “A los perros les encanta”.

Como entrenadora de perros con experiencia, Drolet ofrece sesiones de entrenamiento para enseñar a los perros a bajar por la rampa, saltar al aire para atrapar un objeto que se les lanza y aterrizar en su piscina elevada de 12,5 metros de largo y 1 metro de profundidad.

“También hay entrenamiento para los dueños”, explica Drolet. “Hay que cumplir con unos tiempos determinados y tener una técnica especial para lanzar el juguete para que el perro pueda atraparlo bien”.

Cuando no está viajando a competiciones de dock jumping con su actual perro, Crosby, Drolet también da clases de natación canina para principiantes y alquila su piscina para perros que solo quieren jugar.

“Me encanta pasar tiempo con perros”, dice Drolet. “No te juzgan, disfrutan el momento y dan el 100% todo el rato”.—Kristi York



CORTESÍA DE ERMA WILSON

HISTORIAS DE UNA VETERINARIA

Erma Wilson abrió su centro veterinario móvil Vet Tales (vettalesmobile.com) en 2019.

Esta residente en Jackson, Mississippi, había trabajado antes en una clínica veterinaria.

“Siempre me ha encantado lo que hago, pero no siempre me ha gustado dónde lo he hecho”, explica Wilson, que ha trabajado

con perros, gatos, cabras, chinchillas, cobayas, hámsteres y mucho más. “Mi objetivo es permitir que todos los peluditos tengan la comodidad de ser examinados en su propio hogar, sin ansiedad ni miedo”.—DJ



CARINE ROBERT



SYNERGIE PLUMES & POILS

De izquierda a derecha: CaniSplash de Marie-France Drolet; Synergie Plumes & Poils de Éleine Morin; servicio de veterinario móvil Vet Tales de Erma Wilson.

Éleine Morin
Synergie Plumes & Poils
 Trois-Rivières, Quebec

La pasión de Éleine Morin es juntar a las personas y los animales. En 2009, fundó la empresa Synergie Plumes & Poils (synergiepp.com) para poder conectar a sus clientes con el poder terapéutico de los animales. Ubicada en Trois-Rivières, Quebec, Morin y sus compañeros lideran intervenciones asistidas por animales para dar apoyo a personas con diferentes necesidades, como discapacidad intelectual, autismo, ansiedad o problemas de adicción. “Nos centramos en el vínculo entre seres humanos y animales”, explica Morin. “La presencia de un animal puede tener un efecto positivo en la motivación, el aprendizaje y el comportamiento de una persona”. La cartera de animales terapéuticos entrenados por Morin está formada por cuatro perros y tres loros. “En el caso de los perros, me encanta trabajar con Terriers”, dice Morin. “son muy obcecados, tienen un objetivo y no es fácil distraerlos”. Morin también admira el instinto de sus loros durante las interacciones con los clientes. “Son como un espejo, porque ven la verdad”, describe. “Si una persona dice que está bien pero en realidad no lo está, el pájaro va a sentir de forma innata que algo no va bien. En estas situaciones, hará ruido o abrirá la cresta con agitación”. Además de liderar las sesiones con clientes y enseñar a otros profesionales de la terapia con animales, Morin ha desarrollado un programa en casa para ayudar a los dueños de mascotas a generar una mayor conexión con sus animales, para mejorar la comunicación y la introspección. —KY

COSTCO CONNECTION

Encontrará una gran variedad de productos para su mascota en los almacenes Costco.



Catisfactions®



**LOS GATOS
NO PODRÁN
RESISTIRSE™**



Pedigree

DENTASTIX

8/10* PERROS BUENOS TIENEN UNA

MALA BOCA

¿Y EL TUYO?



- ✓ Reduce la acumulación de sarro hasta un 80%
- ✓ Limpia los dientes de difícil acceso
- ✓ Mejora la salud de las encías



*Wallis, C. V., et al. "Real-world diagnostic potential of bacterial biomarkers of canine periodontitis." *Frontiers in Veterinary Science*, vol. 11, 2024, article 1377119.

HARPER AND BONE

The Finest Foods For Pets








El único alimento para mascotas
cocinado con carnes y vegetales frescos

www.harperandbone.com



SOMOS ROSEWOOD NATUREFOOD.

Queremos hacer todo lo que esté en nuestra mano por acercar los productos para mascotas de primera calidad a todos los dueños de mascotas.

-  Ingredientes de alta calidad
-  Alto contenido en carne/pescado
-  Sin cereales
-  Sin colorantes ni sabores artificiales
-  Desarrollado por un equipo experto

Rosewood
loving happy pets
since 1960



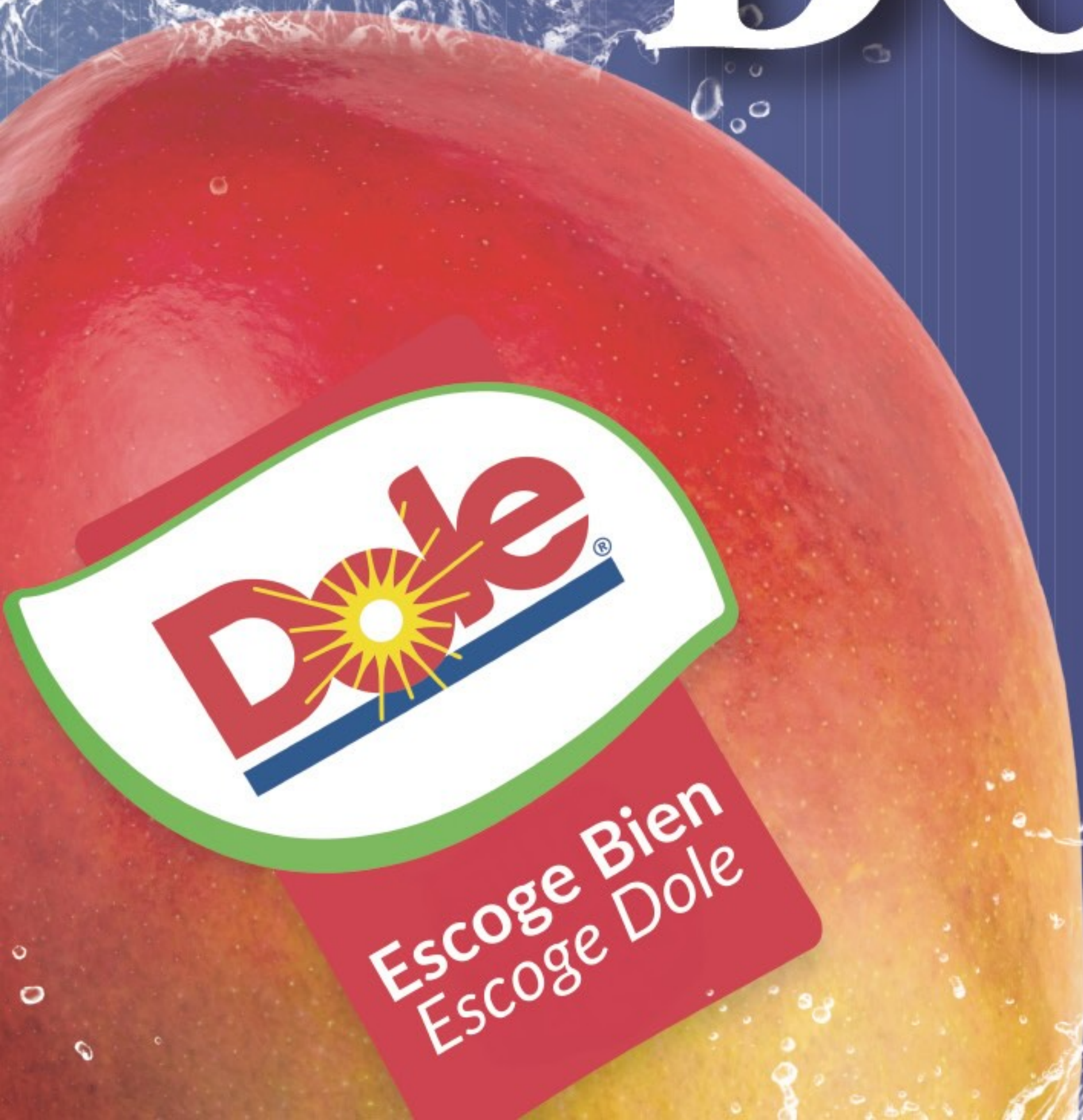
www.doleiberia.com



Escoge DOLE



EXOTIC
Selection[®]



Descubra nuestras
BATERÍAS



© 123RF / PETRONINA

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



MICHELIN

PIRELLI

BRIDGESTONE

Solutions for your journey



© 123RF / DOLGACHOV

Masterclass: ENSALADAS

De sosas a legendarias: la revolución de las ensaladas empieza aquí.

por TAMMI KWOK

Para mí, las ensaladas solían ser una comida de dieta, algo que comía por obligación esos cinco días a la semana.

Normalmente tiraba una bolsa entera de brotes verdes en un plato, los ahogaba con aliños prefabricados y punto. Llenaba el plato, pero nunca me sentía satisfecha.

Eso cambió después de probar una serie de ensaladas sorprendentemente ricas en varios restaurantes, incluida una con kale y vegetales picados, con lascas de salmón y guisantes de wasabi crujiente con aliño de sésamo cremoso. Era completa, equilibrada y verdaderamente apetecible, y ahí fue cuando empecé a pensar en las ensaladas no como acompañamiento, sino como un plato completo que se me puede antojar.

Empecemos por la base

Las ensaladas no tienen que tener hojas como base. Algunas de las más saciantes tienen como base cereales, judías o verduras asadas. Lo más importante es la experiencia que queremos conseguir. Si buscamos algo ligero y refrescante, es mejor elegir vegetales crujientes o crudos rallados. Si queremos algo más saciante, podemos probar con lentejas, arroz salvaje, quinoa o incluso garbanzos.

Secar las hojas

La humedad es la enemiga principal de un buen aliño. Las hojas mojadas diluyen el sabor y hacen que el aliño no se integre bien, lo que puede hacer

que la ensalada tenga poco sabor. Los escurridores de lechuga son una solución fantástica. Si no tiene uno, siga este consejo de Jamie Oliver: ponga sus hojas lavadas en un paño de cocina limpio, una las esquinas y dele varias vueltas. Solo recuerde sujetarlo bien, o su ensalada puede acabar siendo más bien un jardín que un almuerzo.

Sea cual sea el método que escoja, el objetivo es el mismo: las hojas secas significan mejor textura y sabor.

El aliño importa

Los mejores aliños no solo añaden sabor, sino que ayudan a integrarlo todo. Desde vinagretas fuertes a versiones con mayonesa más densas, la textura del aliño debe ir acorde con los ingredientes. Una mezcla suave de limón y aceite de oliva va muy bien con vegetales suaves. Los aliños más densos necesitan ingredientes que puedan soportarlos, por lo que es mejor optar por hojas crujientes, cereales o vegetales asados.

Mi consejo favorito para asegurarse de que un aliño funciona es añadir algo con cuerpo. Una cucharada de mostaza ayuda al zumo de limón y el aceite de oliva a emulsionar en una mezcla sedosa. Un toque de miso aporta peso y umami a la salsa de soja y el aceite de sésamo. Piense en el equilibrio: aliños atrevidos para ingredientes con peso, mientras que los más delicados conservan la dulzura natural de los ingredientes más ligeros. Sea cual sea el que elija, no pierda el objetivo: cubrir, dar sabor e integrar.

Textura y sabor por capas

Las mejores ensaladas tienen capas, tanto literalmente como a nivel de sabor. Queremos contrastes: crujiente y blando, fresco y asado, salado y dulce. Para dar un toque crujiente, eche frutos secos o garbanzos tostados, o unos croutons. Los quesos como el feta, el cheddar o las lascas de parmesano aportan intensidad y un toque salado. Los restos de las verduras asadas, como calabaza, patata o coliflor pueden convertir un bol de vegetales frescos y crujientes en algo más saciante.

Transporte inteligente

¿Va a hacer una ensalada para llevar? Planificar con antelación siempre viene bien. Si se va a llevar el almuerzo, disponga los ingredientes en capas en un recipiente con el aliño en el fondo y las hojas encima, y mézclelo cuando vaya a comer. Los ingredientes más saciantes, como cereales, judías y las verduras asadas viajan bien y no se reblandecen. Para picnics, lleve el aliño en un recipiente aparte y échelo justo antes de servir.

La era de la ensalada

Hoy en día, no veo las ensaladas como una obligación, sino como un reto creativo. ¿Qué sabores puedo equilibrar? ¿Qué texturas puedo mezclar? Una ensalada puede empezar con hojas, pero se vuelve algo apetecible cuando jugamos con las temperaturas, las texturas y un aliño que sirva de enlace de unión. Una vez que empiece a ver las ensaladas de esta forma, nunca más volverá a tirar hojas de lechuga en un plato. ■



★ Tammi Kwok es cocinera, escritora de viajes y colaboradora de Costco Connection.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una gran variedad de ingredientes para crear estupendas ensaladas en nuestros almacenes.



MAXIMA EXCELLENTIA
DESDE 1976

RIOVERDE

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



Sin secretos. Sin sorpresas. Solo el mejor producto.

WWW.RIOVERDEGROUP.COM



Al rico formaggio

La historia que convierte a los quesos italianos Kirkland Signature en otro nivel.

por TANIA GOMEZ

Desde una leche minuciosamente seleccionada a ruedas perfectamente maduras, los quesos italianos Kirkland Signature^{MR} tienen una tradición que se remonta ya a más de 20 años. La colaboración con el productor de queso italiano Zanetti fue el primer paso de Costco para garantizar que nuestros quesos sean de la máxima calidad.

Zanetti lleva cinco generaciones produciendo quesos de gran calidad. Su responsable de exportación, Valentina Zanetti, explica que todo empezó en 1900 con su tatarabuelo “vendía ruedas de queso en un pequeño carromato en un puente”. “Somos la empresa familiar de producción de queso más grande de Italia”, afirma ahora Valentina, 125 años después.

La calidad importa

La decisión de Costco de asociarse con Zanetti para producir sus quesos Kirkland Signature (en Australia, la gama incluye Grana Padano, Parmigiano Reggiano y Pecorino Romano), no se tomó a la ligera. De hecho, Valentina dice que la gama de Costco en particular es única porque se fabrica con productos lácteos de Zanetti específicamente seleccionados. El equipo de compras de Costco voló hasta Italia varias veces para probar varios estilos y observar el proceso de fabricación.

Hay una selección y un método de maduración especiales, así como un firme proceso de garantía de calidad, detrás de todos los quesos destinados a la gama Kirkland Signature.



JIRI HERA / STOCK.ADOBE.COM



“Cada tres meses, golpeamos cada rueda de queso con un martillo tradicional y hacemos controles de calidad manuales a cada rueda”, cuenta Valentina. “Es un trabajo bastante intenso, pero gracias a él ofrecemos solo lo mejor”. Cualquier rueda que no cumpla con los estándares de Kirkland Signature se redistribuye para usarla de otra forma. Cada rueda de queso de 38 kilos también cumple con directrices estrictas dispuestas por los diferentes consorcios que hay en Italia para proteger la autenticidad, calidad y patrimonio de los quesos como el Parmigiano Reggiano y el Grana Padano.

“Esto significa que no usamos aditivos, almidón, celulosa o productos deshidratantes para hacer que duren más”, explica Valentina. “Todas las materias primas tienen que ser frescas. No se permite ninguna modificación”.

La elección de los socios

Este compromiso con la calidad ha hecho que Costco se haya asociado con Zanetti a nivel global para hacer productos para su gama de quesos Kirkland Signature, para garantizar así que los socios reciban únicamente lo mejor.



Tania Gomez es una periodista freelance de salud, estilo de vida y belleza, afincada en Sydney.



Aquí, el Parmigiano de 24 meses de curación es el favorito de nuestros socios. “Compran en el mostrador de quesos como si estuvieran en una joyería”, afirma Pamela Tan, compradora de productos frescos en Costco.

“A menudo vemos a los socios dando vueltas por el mostrador, remirando los quesos que conocen y que les gustan, y mirando nuevos quesos que les sorprenden en cada visita”.

La colaboración continua se sostiene por la capacidad de Zanetti de ofrecer siempre productos de calidad. “Todo reside en el compromiso de la empresa con la calidad y con una visión de futuro”, declara Pamela. Para Valentina, la base es una empresa familiar que hace todo lo que puede para preservar el legado de 125 años de Zanetti y producir los mejores quesos para los consumidores, incluido Costco. “El consumidor de Costco es diferente a los demás”, prosigue. “Son muy leales a un producto y a su calidad”. ■

CONOZCA SUS QUESOS

Guía rápida de los quesos italianos Kirkland Signature más populares y cómo usarlos.

Grana Padano

Hecho con leche de vaca, este queso tan versátil es duro, con una textura escamosa y granulada y un sabor a mantequilla y frutos secos. Es ideal para rallar sobre pasta, en sopas o en el risotto como decoración final.

Parmigiano Reggiano

Un queso duro y seco hecho de leche de vaca, el Parmigiano tiene un sabor intenso y salado, dejando un toque de umami en cada bocado. Usado rallado, en escamas o en trocitos, se puede añadir a platos como la pasta y el risotto, utilizarse para darle otro toque a las ensaladas y las verduras asadas, incorporado en sopas o se puede comer solo. Pruébalo con un poco de vinagre balsámico para complementar el sabor.

Pecorino Romano

El uso de leche de oveja aporta a este queso un sabor único, salado y un poco ácido, con subtonos de nuez. Al ser un queso duro, el Pecorino puede rallarse sobre la pizza, o añadirse en pastas, sopas y guisos, y es una opción perfecta para una tabla de quesos.



COREANO Real



Rengi



@cabezuelofoods



Cabezuelo
• DESDE 1978 •

Mínima preparación.
Máximo disfrute.



Descubre nuestras recetas



Centro de mesa de marisco

No hay nada como el pescado fresco para una verdadera celebración, y la versión de Guy Turland del salmón relleno es un regalo que no deja de sorprender.

por GUY TURLAND fotografía ANDY LEWIS

estilismo WARREN MENDES

preparación TINA MCLEISH

Como cocinero de la familia, normalmente me toca siempre estar en la cocina. Con los años, me he vuelto muy bueno en asegurarme de que no me pierdo nada de la diversión. Puede parecer obvio, pero cocinar de forma inteligente es una de las mejores formas de asegurarnos de que no nos perdemos nada. Mi receta supersencilla de salmón relleno al horno es impresionante, deliciosa y puede prepararse con antelación. Cuando su familia o sus invitados lleguen, lo único que tiene que hacer es rellenar el pescado y meterlo al horno, lo que le da más tiempo para disfrutar de una buena copa de vino o de una partida de cricket en el jardín. Una de mis tradiciones favoritas es juntar a familia y amigos para hacer una comida. Los recuerdos no se construyen solo alrededor de la mesa; también se crean en la cocina. Hace falta todo un ejército de cocineros para conseguir las comidas más memorables.

Cuando el producto es así de bueno, menos es más, y no hay mejor momento para dejar que los sabores naturales brillen.

Guy Turland es un chef profesional, autor de éxitos de ventas, copropietario del local de moda The Depot, en Bondi, y presentador de la emblemática serie australiana *Bondi Harvest*.



Salmón relleno de pesto de pistacho y pimiento asado con ensalada de brocolini

Tiempo: 2h
Raciones: 8 - 10

1 salmón entero, fileteado y sin espinas
4 pimientos rojos picados
1 taza de pistachos, tostados y picados
Ralladura y zumo de un limón
2 tazas de hojas de albahaca picadas
½ taza de parmesano
2 dientes de ajo machacados
½ taza de aceite de oliva
1 taza de perejil picado

Ensalada de brocolini
3 ramos de brocolini, lavado y sin tallo
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
3 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de almendras laminadas tostadas
¼ taza de sultanas
Aguacates en salmuera (ver nota)
1 limón cortado en gajos

1. Para el salmón, precalentar el horno o barbacoa a 170°C (150°C con ventilador). Poner los pimientos directamente en el fuego o barbacoa y cocinar hasta que estén blandos y cojan color, unos 10-15 minutos. Después sacar y dejarlos enfriar durante 5 minutos antes de manipularlos.

2. Limpiar los pimientos cortando la parte de arriba y quitando el tallo y las semillas, y luego usar la parte trasera del cuchillo para rascar la piel quemada de la carne. Poner la carne en un bol listo para el relleno.

3. Para hacer el pesto de pistacho, poner los pistachos, el zumo y la ralladura de limón, la albahaca, el parmesano, el ajo y el aceite de oliva en un procesador de alimentos y triturar durante 3 minutos, o hasta que quede suave. Sazonar al gusto con sal en escamas y pimienta negra recién molida.

4. Para preparar el salmón, poner un filete en la tabla de cortar con la piel hacia abajo, untarlo con el pesto de pistacho y poner encima los pimientos. Poner encima otro filete y unirlos con cuerda de cocina.

5. Poner el salmón en una bandeja de horno recubierta con papel vegetal y cocinar a 170°C (150°C con ventilador) durante 45 minutos.

6. Mientras tanto, hacer la ensalada de broccoli. Precalentar la barbacoa o una plancha a fuego medio. Limpiar el brocolini, ponerlo en la parrilla y cocinar durante 5-8 minutos hasta que esté dorado y blando.

7. Una vez cocinado, retirar el brocolini de la parrilla y poner en un plato de servir, sazonar con sal y pimienta y aderezar con vinagre de vino tinto y aceite de oliva. Decorar con las almendras, sultanas y aguacates en salmuera (ver nota).

8. Una vez está cocinado el pescado, sacar del horno y dejar reposar unos 5 minutos antes de servir. Para servir, poner en una bandeja, sazonar con sal y pimienta y decorar con perejil y gajos de limón.

NOTA DEL CHEF

Para hacer el aguacate en salmuera, mezclar una taza de vinagre de manzana, 1 taza de agua, 1/2 taza de azúcar granulada, 1 cucharada de sal, 1/2 cucharadita de granos de pimienta negra, 1/2 cucharadita de semillas de cilantro, 1/2 cucharadita de escamas de chili rojo, una hoja de mirto limón y 1/2 diente de ajo en una cazuela mediana. Llevar a ebullición, removiendo para disolver el azúcar y la sal. Retirar la cazuela del fuego y dejarla atemperar. Luego cortar y quitar el hueso a dos aguacates no muy maduros y cortarlos en rodajas. Ponerlos en dos tarros de 500ml o más. Echar el líquido de la salmuera en los tarros cubriendo del todo los aguacates y cerrarlos. Meter en la nevera durante al menos 2 horas antes de servir. Durarán hasta 2 semanas en la nevera.



KIRKLAND
Signature

DESCUBRE NUESTRA SELECCIÓN

DE CARNE DE VACUNO AMERICANA



US SOLOMILLO DE TERNERA



US LOMO ALTO DE TERNERA



US LOMO BAJO DE TERNERA



US CENTRO DE AGUJA DE TERNERA



Cortar, picar y todo lo demás

Eleve su nivel de cocinado con los distintos cortes a cuchillo

por JEN MADERA

Aprender diferentes formas de preparar ingredientes quizá no parezca importante, pero puede tener un gran impacto en su comida. Los alimentos se cocinarán de manera más uniforme, su plato se verá más consistente y apetecible, y los pequeños detalles, como decorar con hierbas picadas, llevarán su plato a otro nivel. A continuación le resumimos algunos de los cortes culinarios básicos que se suelen utilizar. Todos pueden hacerse con un cuchillo de cocinero, tan solo debe asegurarse de que esté afilado. Coja su verdura favorita y practique estos cortes para su próxima receta. ■

FONDO: TFK; TABLA DE CORTAR: SHOWCAKE; CUCHILLO: LCRIBEIRO33@GMAIL / STOCK.ADOBE.COM; FOOD: © COSTCO



BASTONES

Este corte consiste en hacer bastones rectangulares de unos 1,3cm x 1,3cm x 6,4cm, y es perfecto para patatas fritas o surtidos de verduras. Para crear este corte con una patata, por ejemplo, córtela por la mitad y luego ponga el lado cortado boca abajo. Corte a lo largo para crear tiras de 6,4cm. Ponga las tiras de lado y vuelva a cortar a lo largo para darles forma de bastón.



ALLUMETTE

También conocido como "corte en cerilla", el allumette es del mismo largo que los bastones, pero la mitad de ancho. Use este pequeño corte rectangular para fritos, ensaladas o verduras salteadas. Para conseguirlo, empiece cortando sus ingredientes en bastones, luego corte por la mitad una vez más a lo largo para conseguir este corte extrafino.



JULIANA

Este corte es básicamente igual que el allumette, pero cortado una vez más a lo largo para hacerlo la mitad de fino. Funciona mejor con verduras como zanahorias y apio, o ingredientes para decorar.



DADOS

Una de las técnicas más comunes consiste en cortar los ingredientes en dados que pueden ir de los 0,6cm a los 2,5cm. El corte en bastones puede servir como un buen punto de partida para dados de tamaño mediano; solo tiene que cortar los bastones en dados. Para dados pequeños, empiece con el corte allumette y luego córtelo en daditos. Use dados grandes con carnes para guisos o fruta para macedonia. Los dados medianos son ideales para sopas o cuando una receta solo dice "cortar en dados". Por último, opte por dados pequeños para salsas.

PICADA

Este corte implica picar muy fino ingredientes como ajos, hierbas y otras aromáticas, lo que ayuda a repartir el sabor de manera uniforme por todo el plato. La precisión no es del todo importante en este caso, ya que el objetivo principal es picar los ingredientes tan fino como sea posible. Consejo: para el ajo, aplaste el diente con la parte plana del cuchillo antes de picarlo, para liberar más sabor. Para hierbas delicadas, pique en una dirección y luego gire su tabla 90 grados y corte otra vez para evitar machacarlas.



CHIFFONADE

Se suele utilizar sobre todo para hierbas de hoja fresca, principalmente albahaca. Para este corte hay que apilar las hojas, enrollarlas juntas y luego picarlas en tiras muy finas. Es ideal para decorar.



BERRY -TASTIC BLUEBERRIES

FARMED FRESH!





MAGNUM
fiel al placer

mini
momentos de
PLACER



BEN & JERRY'S

**MÁS QUE
UN HELADO**



x3



Binggrae®

MELONA®

EL HELADO N° 1
EN COREA



Helados de leyenda

Prepare en casa este clásico capricho veraniego

por JEN MADERA

En lo que a postres se refiere, el helado tiene todo lo que hay que tener: es dulce, refrescante, tiene una textura increíblemente cremosa y se presenta en una amplísima variedad de sabores. Además, si lo prepara usted mismo, puede dar rienda suelta a su creatividad con combinaciones que no encontrará en las tiendas.

El origen del helado no está del todo claro. La Asociación Internacional de Alimentos Lácteos sitúa sus inicios ya en el año 200 a. C., mientras que la web History.com afirma que la nobleza mesopotámica a orillas del río Éufrates ya construía pozos de hielo para disfrutar de bebidas y postres helados en el 4000 a. C. Se dice que el emperador romano Nerón disfrutaba del hielo endulzado con miel o zumos de frutas. History.com también menciona una bebida helada dulce de la dinastía Tang en China, el sorbete de Turquía, el “*faloodeh*” persa (fideos de arroz en almíbar frío) y el “*kulfi*” de la India (leche condensada congelada en moldes).

Es muy probable que el helado y los polos de agua (sorbetes) aparecieran en Italia a principios del siglo

XVII y de ahí se extendieran por toda Europa. El helado elaborado con leche, nata, mantequilla y huevos se vendió por primera vez al público en 1660 en la primera cafetería de París, según la Asociación Internacional de Alimentos Lácteos.

Tom Carvel, inventor del helado de máquina, llevó este dulce a un nivel superior en 1934 cuando, según la web Greekherald.com.au, vendió helado semiderretido a unos turistas desde un camión averiado. Este helado más cremoso, fruto de aquel percance, tuvo tanto éxito que Carvel acabó patentando una máquina de helado suave y puso en marcha una próspera franquicia.

El helado lleva más de un siglo gozando de una gran popularidad y está disponible en infinidad de sabores. Lo mejor de todo es que los amantes del helado pueden elaborar sus propias creaciones exclusivas en casa con heladeras portátiles. ¿Se siente creativo este verano? Mate el gusanillo del dulce y comience una nueva afición al mismo tiempo; lo único que necesita es una heladera, una buena receta y unos cuantos ingredientes de calidad. ■

Helado de mantequilla de cacahuete

Raciones: 8

188 g (3/4 de taza) de mantequilla de cacahuete cremosa

175 g (3/4 de taza más 2 cucharadas) de azúcar

650 ml (2 y 2/3 de taza) de nata ligera (mitad leche y mitad nata)

Una pizca de sal kosher

1 ml (1/4 de cucharadita) de extracto puro de vainilla

Congelar el recipiente de la heladera con 24 horas de antelación. Triturar la mantequilla de cacahuete, el azúcar, la nata, la sal y la vainilla en una batidora o procesador de alimentos hasta que la mezcla esté homogénea. Enfriar bien la mezcla en el frigorífico. Preparar la mezcla en la heladera siguiendo las instrucciones del fabricante. Pasarla a un recipiente hermético apto para congelador y congelar durante unas horas o toda la noche antes de servir.

Receta y foto cortesía de Brenda Score (afarmgirlsdbbles.com)*

Helado de fresa

250 ml (1 taza) de nata para montar
125 ml (1/2 taza) de nata ligera (mitad leche y mitad nata)
125 ml (1/2 taza) de leche entera o semidesnatada (2%)
100 g (1/2 taza) de azúcar
Una pizca de sal
2 ml (1/2 cucharadita) de extracto de vainilla
250 g (1 1/2 tazas) de fresas frescas, laminadas

Congelar el recipiente de la heladera con 24 horas de antelación. En un cazo grande, calentar y remover la nata para montar, la nata ligera, la leche y el azúcar a fuego medio-bajo hasta que el azúcar se disuelva. Retirar del fuego y dejar enfriar. Una vez frío, añadir la sal y la vainilla. Poner las fresas en una batidora o procesador de alimentos para triturarlas. Añadir unos 500 ml (2 tazas) de la mezcla de leche y nata hasta que esté suave. Combinar esto con el resto de la mezcla líquida y refrigerar durante varias horas o toda la noche, hasta que esté completamente frío.

Procesar la base del helado en una heladera, según las instrucciones, de 25 a 30 minutos, o hasta que esté cremosa y espesa. Pasarla a un recipiente hermético apto para congelador y congelar hasta que adquiera una consistencia de helado más sólida. Salen 8 raciones.

Receta y foto cortesía de Lori Lange (recipesforholidays.com)

‘Viennetta’ casera de coco y chocolate

Tiempo : 30 minutos, más el congelado

Raciones : 1 Viennetta

por WARREN MENDES fotografía ANDY LEWIS

diseño WARREN MENDES preparación TINA MCLEISH

150 g de chocolate negro 50-70%, derretido y enfriado, más un extra para rallar

1L helado de vainilla, a temperatura ambiente

½ taza de helado de coco

½ taza de coco deshidratado

300 ml nata para montar

¼ taza de azúcar en polvo

Escamas de coco, para servir (opcional)

1. Recubrir la base y los laterales de un recipiente alargado de 1,25L con papel de horno, de manera que salga por los lados (esto hará que sea más fácil sacar el helado).

2. Usar el recipiente como plantilla y dibujar cuatro rectángulos en el papel de horno. Si el recipiente está angulado, utilizar como plantilla el lado más estrecho. Poner los cuatro rectángulos en bandejas de hornear que quepan en el congelador. Dividir el chocolate derretido entre las cuatro plantillas, poniéndolo en el centro de cada una y esparciéndolo con una cuchara o espátula. No salirse de las líneas y untar hasta conseguir una superficie uniforme. Meter las bandejas en el congelador y congelar hasta que esté sólido.

3. Para el helado de coco, mezclar el helado, la crema de coco y el coco

deshidratado y una pizca de sal. Añadir parte de la mezcla al fondo del molde (una quinta parte aproximadamente).

4. Sacar las piezas de chocolate del congelador, cortarlas y retirar el papel de horno. Poner un rectángulo encima de la mezcla del helado, seguido de otro quinto de la mezcla. Repetir las capas y terminar con más capa de helado. Congelar durante la noche.

5. Unas cuantas horas antes de servir, usar el papel de horno que sobresalga para pasar el helado con cuidado a una bandeja. Batir la nata con el azúcar en polvo y echar con una manga pastelera por encima, y luego congelar hasta servir.

6. Servir con chocolate rallado y escamas de coco por encima. Cortar con un cuchillo caliente para que sea más fácil.



Warren Mendes es un amante de lo retro, cocinero, escritor, presentador de Food Trail: South Africa y colaborador habitual de *Connection*.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar estos productos frescos y muchos más ingredientes en nuestros almacenes.



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.





🔍 La cena favorita de toda la familia





Encienda el fuego

El mejor lugar para cocinar en Australia en verano es en el exterior. A continuación le dejamos algunas ideas para cuando cocine con fuego.

por BEN SMITHURST



Las barbacoas son una religión o una adicción?”, se pregunta el chef Ben Farley, cuya carrera de tres décadas tomó forma en restaurantes como Mirabelle, el Estrella Michelin de Marco Pierre White en Londres. “Lo cierto es que creo que es un poco de ambas cosas”.

Ben es un devoto de las cocinas en exterior y ahora transmite su sabiduría como director en BBQ School (bbqschool.com.au), que ofrece clases de cocina a nivel nacional. Una de sus pasiones es hacer barbacoas a fuego lento, ese estilo típico de la cocina estadounidense que ha ganado popularidad en Australia durante las últimas dos décadas. Desde la ternera de Texas a las costillas de Kansas City, la alquimia mágica de las barbacoas estadounidenses al estilo sureño ha conquistado el mundo. “Lo que conquista es que una pieza de carne tan rara, grande y fea como el *brisket*, por ejemplo, pueda terminar teniendo un sabor tan espectacular 12 o 14 horas después”, afirma Ben. “Ya solo la gran cantidad de tiempo que inviertes en ello significa que después va a saber a gloria. Y eso se vuelve adictivo”.

BEN SMITHURST



Ben Smithurst
es escritor
freelance de viajes
y actividades de
exterior para Costco
Connection.



Consejos para barbacoas de BEN FARLEY

Una vez que haya elegido su barbacoa, siga estos consejos para una deliciosa comida de verano.

1. Macerar. “Macerar la carne, sobre todo los cortes grandes, aporta muchísimo más sabor y hace que la carne quede más tierna”, aconseja Ben. Para hacer el macerado, use 20 partes de agua por una parte de sal, azúcar y especias. “Yo meto mi *brisket* a marinar 24 horas. Un pollo entero lo meto cuatro horas; y una porción de salmón 60 minutos”.

2. Precalentar bien. Calentar la barbacoa hasta que esté lo suficientemente caliente como para matar las bacterias de la superficie, y usar un aceite de calidad. “Estamos intentando crear un espacio antiadherente. Busque algo

que tenga un índice alto de humo. Yo recomiendo el aceite de aguacate”.



3. No cocinar desde frío “Siempre hay que dejar la carne antes a temperatura ambiente, porque si no puede ser difícil saber cuándo está hecha”.

4. Condimentar antes de cocinar. “Los condimentos aportan mucho sabor, pero no los eche y los deje ahí reposando 20 minutos, porque sobre todo en el caso de la sal puede hacer que la carne se seque”

5. ¡Esperar! Dejar reposar la carne después de sacarla de la barbacoa es una apuesta segura. “Permite que los jugos y la hidratación se queden dentro, en lugar de que salgan al cortarla”.

Combustible para el cerebro

Cocinar con carbón y a fuego lento le llega al corazón, pero Ben no es ningún *snob* de las barbacoas.

El gurú de las barbacoas se adapta tanto a una barbacoa de gas en una terraza como a una con fuego, y le encanta todo, desde barbacoas portátiles a grandes parrillas de gas con diferentes superficies.

Resumiendo, el factor principal a la hora de elegir qué barbacoa comprar es valorar lo que realmente le importe: la comodidad y rapidez del gas o los sabores que consigue el carbón. La clásica barbacoa de carbón exige más preparación, pero puede ofrecerles a los cocineros caseros un sinfín de posibilidades para explorar.

Cocinar con gas

Según Ben, el gas sigue teniendo “definitivamente” su lugar, y no hay signos de que eso vaya a cambiar.

“Lo mejor del gas es que el calor es instantáneo”, prosigue. “Eso significa que va a poder cocinar un filete o un asado después de haber precalentado el fuego durante tan solo cinco o diez minutos”.

El calor por gas también es fácil de regular, lo que permite ajustar la temperatura al gusto. Seguramente no quiera pringarse en hacer un fuego solo para unas cuantas salchichas o unas hamburguesas para una quedada de fin de semana.

Oro negro

Las barbacoas de carbón, incluidas las que tienen ahumadores integrados, requieren de más técnica y tiempo, pero el carbón quema más que el gas y ofrece más calor. Esto le permite calentar la superficie mucho, o dejar que un *brisket* se haga durante 14 gloriosas horas a 130°C. Aun así, el hecho de que el carbón demande más atención por su parte puede ser algo en contra cuando tenga invitados. Para convertirse de verdad en un maestro del carbón, sobre todo en el ahumado “tiene que implicarse”, dice Ben. Pero no se preocupe, los deliciosos resultados hacen que todo el trabajo merezca la pena.

En la superficie está la clave

Al elegir la mejor superficie, Ben opta por las parrillas de cerámica. Son pesadas, resistentes y mantienen una temperatura constante para cualquier fin, mientras que las de metal pueden estropearse con el tiempo.

“Tengo una en el patio desde hace casi 18 años y sigue como el primer día”, cuenta.

Sin embargo, Ben nos reafirma que en lo que respecta a elegir barbacoas, no hay malas decisiones. “Solo se trata de encontrar lo que se adapte al tamaño del espacio y, con el estupendo clima que tenemos, es la forma perfecta de pasar el verano”. ■

CARNES SELECCIONADAS



· DE TODA LA VIDA ·

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 85 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**

Síguenos en:     www.noel.es



animalwelfare.com

CARNES SELECCIONADAS



· DE TODA LA VIDA ·

RECETA
MEJORADA

HAMBURGUESA BLACK ANGUS

98% VACUNO

Nuestra hamburguesa, elaborada con un 98% de carne raza Angus, destaca por su ternura, su jugosidad y por un sabor intenso e inconfundible.

La elección perfecta para convertir cada comida en un momento especial y disfrutar del auténtico placer.



RAZA
ANGUS



SIN GLUTEN
SIN LACTOSA

FORMATO
FAMILIAR
8X150G

Síguenos en:



www.noel.es

¿Te tomas *Una.*?

Cambiamos de imagen para estar
en boca de todos



LA SAGRA Original. 24x33 cl. Lata

UNA EXPERIENCIA



PARA CADA MOMENTO

Disfruta de un consumo responsable. 40°.

MANGOS SOLIDARIOS

Riôfrutas



**ESCOLA PROFª
OLINDINA
RORIZ DANTAS**

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



MANGOES
ACAUÃ

¡Escanéame
para saber más!



Fernández



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



Al aire libre

Sacar a los niños al aire libre para que jueguen dando rienda suelta a la imaginación no solo es muy divertido, sino también muy beneficioso para su crecimiento y desarrollo.

por KIM GILLAN

Si desea aumentar las probabilidades de que sus hijos lleven una vida feliz y saludable, una buena forma de empezar es animarlos a jugar mucho al aire libre. Pasar más tiempo fuera se asocia con un mejor desarrollo motor, una mejor vista y un menor riesgo de obesidad, además, por supuesto, de lo divertido que resulta.

“Cuando juegas en exterior puedes hacer movimientos amplios, como correr, saltar, dar patadas y lanzar cosas; puedes moverte de una manera que a menudo no es posible en interiores”, explica Derek McCormack, director de Raising Children Network. “El entorno exterior también es ideal para ayudar a los niños —y a los adultos— a relajarse. Nos ayuda a sentirnos tranquilos, y eso es bueno para la salud mental y el bienestar”.

Además, los distintos espacios al aire libre ofrecen nuevas oportunidades para que los niños desarrollen el juego imaginativo. “Usamos la imaginación para resolver problemas y pensar de forma lateral más adelante en la vida”, dice McCormack. “Es muy importante y mucho más que un simple extra”.

Como ocurre con muchos adultos, a muchos niños de hoy en día las pantallas les fascinan, por lo que McCormack subraya la importancia de que los padres planifiquen tiempo de juego al aire libre para lograr un equilibrio adecuado en el estilo de vida. “El atractivo de las pantallas es muy fuerte, por lo que hay que prestar un poco más de atención a que jueguen al aire libre de forma regular. Si de verdad quiere encontrar el equilibrio adecuado, planifíquelo”.



MINISERA, JODIE GRIGGS / GETTYIMAGES.COM.AU IES / GETTYIMAGES.COM.AU

Un jardín que invite a jugar

Si queremos fomentar que nuestros hijos jueguen más al aire libre, tiene sentido crear un refugio exterior al que no puedan resistirse. “Puede tener una zona de césped, algunas piedras y espacio para que surjan juegos imaginativos”, dice McCormack. “Lo ideal es que no sea un entorno completamente plano, pero, más allá de eso, no hace falta gastar mucho dinero ni mucho esfuerzo para crear un espacio exterior que permita que todo eso suceda”.

A la paisajista Eva Porter, de Porter Designs, en la ciudad de Moreton Bay, le encanta dejar que el entorno natural marque el escenario del juego al aire libre, creando espacios agradables desde el punto de vista estético tanto para adultos como para niños. “Utilice distintos tipos de plantas, como árboles, arbustos y cubresuelos de diferentes tamaños, texturas, colores y aromas”, sugiere. “El uso de rocas de distintos tamaños, como cantos rodados, guijarros, piezas para pisar o troncos, puede favorecer el equilibrio y la movilidad. Si tiene una línea de drenaje

que atraviesa la parcela, podría crear un cauce seco que se convierta en río cuando llueva y sirva para jugar con el agua”.

Si solo dispone de un espacio exterior pequeño, Porter sugiere prescindir del césped y, en su lugar, crear zonas ajardinadas con senderos para explorar. “En realidad, no compensa plantar césped para el espacio que se obtiene; cuando quiera disfrutar de la hierba siempre puede ir al parque que tenga en su zona”, señala.

A Porter también le encanta incluir refugios tranquilos y zonas sociales en sus diseños de jardín. “Puede haber un rincón donde los niños se sienten entre las plantas a leer un libro”, comenta. “También se puede crear una ‘zona de reunión’ con asientos flexibles, como hamacas, bancos y mesas de pícnic y, si hay espacio, una hoguera para contar historias en familia o recitar poesía sobre la naturaleza”.

Empiece poco a poco

Si no le apetece rediseñar por completo el jardín, Porter propone empezar con algo

KIM GILL



Kim Gillan

es una periodista freelance especializada en salud y estilo de vida, afincada en Melbourne.



COSTCO CONNECTION

En los almacenes de Costco encontrará equipamiento de juego exterior para niños.



ALEKSANDARNAKIC / GETTYIMAGES.COM.AU

pequeño. “Elija una zona del jardín para empezar, plante algunas especies distintas y añada una roca o cantos rodados”, aconseja. “Podría crear un pequeño jardín de hadas o un refugio para lagartijas, utilizando elementos naturales y asequibles”.

Incorporar música al jardín también puede ser un detalle precioso para los niños. “Puede colocar campanillas de viento o tambores, o un panel con pequeñas tablillas de madera para que las hagan sonar pasando un palo por encima”, sugiere Porter.

A veces, para conseguir que los niños salgan al exterior basta con una pequeña ayuda previa por parte de un adulto: sacar unos recipientes de la cocina para hacer tartas de barro o montar un tipi y una manta de pícnic para una merienda de ositos de peluche. “También hay un episodio maravilloso de *Play School* en el que montan un circuito de obstáculos con Humpty; merece la pena verlo”, añade McCormack. “Mi actividad favorita para los más pequeños es, sencillamente, soplar pompas de jabón: pueden pasarse 25 minutos persiguiéndolas y viendo cómo se alejan flotando”. ■

Cómo sacar partido al jardín

No faltan opciones de equipamiento para el jardín, pero, si Porter tuviera que elegir un solo elemento pensado específicamente para niños, se quedaría con una bonita casita infantil. “Soy muy exigente: ¡tiene que ser una de las que molan!”, dice. “Las casitas inspiran todo tipo de aventuras y juegos de rol. Pueden crear en ellas un pequeño hogar o usarlas como fuerte, y además pueden dar rienda suelta a su creatividad dentro con una pizarra. También se les pueden añadir columpios y toboganes, o colocarlos al lado”.

TU CAPRICHÓ 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



Hora de cambiar la maceta

Cómo trasplantar con éxito una planta a un recipiente mayor

por MEGAN CAMPBELL

Cuando se dice que una planta tiene las raíces apretadas, es porque estas son tan densas que llegan a formar un círculo en la base o incluso asoman por los orificios de drenaje. También es posible que las hojas pierdan color o se marchiten, a pesar de haberlas regado. Según Anne Craig, presidenta de los Master Gardeners de Ontario, estos son indicios claros de que la planta necesita un cambio de aires.

Al preparar el nuevo recipiente, tenga en cuenta el tamaño, la forma y el material. Además, este debe estar limpio (consulte “Limpieza de macetas”).

Tamaño. La nueva maceta debe tener un diámetro adicional de unos 5 centímetros más que la original, pero si el nuevo recipiente es demasiado grande, las raíces de la planta se pueden pudrir.

Forma. Para facilitar futuros trasplantes, conviene que la parte superior de la maceta sea igual de ancha o más que la parte inferior.

Material. El material influye en el precio, el peso y el drenaje del recipiente.

A la derecha se detalla cómo hacer un trasplante en cinco pasos. ■



1 Riegue

Para soltar las raíces, riegue la planta al menos una hora antes de proceder al trasplante. Es posible que el sustrato que utilice en la nueva maceta también deba mezclarse con agua.



2 Extraiga

Para desprender la planta de la maceta, utilice un cuchillo limpio, recto y fino (por ejemplo, uno de los típicos de mantequilla) y corte alrededor de los bordes interiores. “Es casi como desmoldar un pastel”, afirma Maggie Mah, maestra jardinera de la Universidad de California. No intente tirar del tallo. Gire la planta suavemente hacia un lado y masajéela para extraerla.



3 Airee las raíces

Con la planta en la mano, ahueque la masa de raíces y tierra masajéandolas suavemente para que se suelten los terrones secos. Si las raíces forman un círculo o están muy compactas, puede usar un cuchillo limpio para hacer tres o cuatro cortes verticales superficiales, lo que ayudará a que se expandan y permitirá redirigir su crecimiento. Tenga cuidado de no excederse para no dañar la planta.





4 Cambie de maceta

Una vez elegida y limpiada la maceta, Mah aconseja colocar un filtro de café en la base para que la tierra no se salga. Ponga sustrato sobre el filtro y use las raíces de la planta como medida para saber cuánto debe llenar el nuevo recipiente. La base de las raíces debe quedar a una distancia de entre 2,5 y 3,8 centímetros por debajo del borde de la maceta. Añada tierra suficiente para cubrir hasta el cuello de la planta (donde el follaje se une con las raíces).



5 Disfrute

Riegue generosamente su planta recién trasplantada hasta que el agua salga por los orificios de drenaje. Deje que se aclimate a su nuevo hogar antes de exponerla a la luz solar directa, según recomienda Anne Craig, de los Master Gardeners de Ontario.

LIMPIEZA DE MACETAS

Para proteger la planta de microorganismos causantes de enfermedades, es fundamental que la maceta esté limpia antes del trasplante. La maestra jardinera Maggie Mah aconseja utilizar una solución de una

parte de lejía por nueve de agua y frotar y poner a remojo los recipientes, según el material de que se trate: si la maceta es de plástico o está esmalada, basta con frotarla con esta solución; pero si es de un

material poroso, como el barro cocido, Mah recomienda dejarla a remojo de seis a ocho horas para eliminar cualquier bacteria persistente. Finalmente, deje que la maceta se seque por completo.—MC

La buena patata tiene nombre...



Meléndez.

LA BUENA PATATA





Limpie con limón

Natural y eficiente

por EQUIPO DE REDACCIÓN
COSTCO MÉXICO



123RF.COM

El limón es su aliado para una limpieza sostenible y ecológica. Descubra estos siete usos:

1. Cerámica.

Espolvoree bicarbonato, exprima medio limón y frote con su cáscara. Deje actuar 5-10 minutos, limpie con un cepillo y seque con un trapo para un brillo impecable.

2. Microondas.

Exprima un limón en agua, caliéntelo en el microondas por 5 minutos y limpie con un trapo húmedo. El vapor facilita la limpieza y deja un aroma fresco.

3. Horno.

Coloque agua con jugo de limón en un recipiente, hornéelo 20 minutos a 120°C y limpie con un trapo. Para la suciedad incrustada, aplique una pasta de bicarbonato y agua.

4. Elimine malos olores.

Coloque un limón cortado en el refrigerador. También puede hervir agua con limón y menta para un ambientador natural.

5. Desengrasante y abrillantador para la lavadora.

Coloque medio limón en el compartimento superior. Elimina grasa y aporta brillo a la vajilla.

6. Limpie tablas de cortar.

Espolvorea sal, frote con medio limón, enjuague y seque bien. Este método elimina bacterias y es ecológico.

7. Dar brillo a cacerolas.

Frote el limón directamente o aplique su jugo con un trapo, deje actuar y enjuague. Finalize secando para un acabado brillante. ■



Ácido cítrico

El ácido cítrico es un desinfectante natural que ayuda a combatir bacterias y hongos. También tiene

propiedades desengrasantes. Su alto contenido de vitamina C actúa como blanqueador y ayuda a eliminar manchas.

 La Sommelière

SLS32DZBLACK

Doble zona - 32 botellas



Frigelux

CA170BE

Congelador vertical 177L





Aliado del menor esfuerzo



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



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

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



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



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

www.spontex.es



Fascinados por las estrellas

Los telescopios nos acercan al cosmos

por MEGAN CAMPBELL



Cualquiera puede ser astrónomo aficionado, afirma Rick Fienberg, doctor en astronomía que ha dedicado la mayor parte de su vida al estudio y la divulgación del cosmos. Todo lo que se necesita es un mapa del cielo nocturno y un poco de perseverancia, añade Kym Thalassoudis, científica jubilada y veterana observadora de estrellas. Aunque es posible observar cuerpos celestes o eclipses a simple vista, con la ayuda de unos prismáticos o un telescopio descubrirá mucho más de lo que el ojo humano alcanza a ver por sí solo.

Un vistazo de cerca

Según Fienberg, hay muchas cosas que se pueden observar a simple vista, como las fases de la Luna, la trayectoria de la salida y puesta del sol, nuestra galaxia (la Vía Láctea) y algunas constelaciones como la Osa Mayor.

El siguiente nivel es la observación con prismáticos. “Los prismáticos no son más que un pequeño telescopio, pero normalmente solo aumentan la imagen

siete veces”, explica Fienberg.

Según comenta el científico, un telescopio capta más luz, lo que hace que los objetos se vean más brillantes que si se miran sin ayuda. Además, dependiendo del ocular y de la distancia focal del propio telescopio, suele aumentar los objetos entre 50 y 200 veces.

Tipos de telescopios

Existen tres tipos principales de telescopios: refractores, reflectores y compuestos o catadióptricos. Cada uno tiene sus ventajas y desventajas y, según Thalassoudis, encontrar el adecuado dependerá de cómo se piense utilizar.

Refractor: Este tipo de telescopio utiliza una lente para aumentar y captar la luz. “Un telescopio refractor proporciona el mayor contraste y la visión más nítida, pero será el más caro para un tamaño determinado”, afirma Fienberg.

Reflector: Este modelo utiliza espejos para aumentar y recoger la luz. “Un reflector será el menos costoso, pero



también el más pesado”, comenta Fienberg a *Connection*.

Compuesto/catadióptrico: Este tipo de telescopio utiliza una combinación de lentes y espejos. “El telescopio catadióptrico se sitúa en un punto intermedio en cuanto a precio y calidad de imagen, pero es la opción más compacta y portátil”, señala Fienberg.

Configuración de su telescopio

En general, los telescopios constan de tres partes: el tubo óptico (el telescopio en sí), la montura y el trípode. El tubo óptico se acopla a la montura, que a su vez se une al trípode. Los telescopios pueden incluir un buscador, que

ayuda a alinear el campo de visión con el tubo óptico, y uno o dos oculares con diferentes aumentos.

Hay dos tipos principales de monturas. La primera, la montura de altitud-azimut o alt-az, se mueve de izquierda a derecha y de arriba abajo. La segunda, la montura ecuatorial, puede seguir el movimiento de las estrellas moviéndose en un solo eje. La montura alt-az debe ajustarse con el tiempo para mantener el objeto o evento celestial centrado en el telescopio a medida que la Tierra gira. La montura ecuatorial, una vez configurada correctamente, es más fácil de usar y más práctica, dice Fienberg. Ambos tipos pueden moverse de forma manual, y algunos modelos cuentan para ello con un motor u ordenador.

Dónde observar las estrellas

Según Fienberg, la contaminación lumínica es el mayor enemigo de un observador de estrellas. “Desde una ciudad, en una noche despejada, se pueden ver a simple vista, sin ayuda, la Luna, los planetas hasta Saturno y docenas de las estrellas más brillantes. Eso se debe a que gran parte de la luz de una ciudad sube hacia la atmósfera en lugar de bajar hacia la Tierra”, afirma.

Con la ayuda de un telescopio, la experiencia mejora mucho, pero Fienberg aconseja salir de las áreas urbanas para que mejore mucho más. De esta forma, se pasa de ver cientos de estrellas a miles. (Vea “Lugares oscuros”).

Tanto si observa el cielo a simple vista, como si lo hace con ayuda de unos prismáticos o un telescopio, disfrute de momentos de tranquilidad mientras busca eventos astronómicos y objetos celestiales. Hay mucho que explorar. ■

Descubra la magia

Este mes, el cielo nocturno nos regala diversos espectáculos dignos de admirar. El objeto más cercano es la Luna. También podrá contemplar a simple vista

la nebulosa de Orión, una gigantesca nube de gas donde nacen las estrellas. Por su parte, Saturno brillará con fuerza en el firmamento y tanto Júpiter como varios de sus satélites resultarán perceptibles. Gracias a un

telescopio, podrá explorar a fondo el sistema solar y nuestra galaxia, la Vía Láctea, ya que este instrumento permite ampliar y dar luminosidad a los astros. Dispone de mapas celestes gratuitos en Skymaps.com.—MC

Lugares oscuros

DarkSky International certifica las áreas del mundo donde las personas pueden examinar el cielo nocturno sin la interferencia de la contaminación lumínica, y las denomina “*Dark Sky Places*” (Lugares de Cielo Oscuro). Hay más de 200 Lugares de Cielo Oscuro en todo el mundo, incluidos más de 100 parques, reservas y santuarios certificados en los EE. UU. La primera ubicación que la organización sin fines de lucro certificó fue en Flagstaff, Arizona. Para encontrar un Lugar de Cielo Oscuro cerca de usted, visite Darksky.org.—MC

ASTROSYSTEM / STOCK.ADOBE.COM



INSTANT 2 MINUTE SETUP

**INSTALACIÓN INSTANTÁNEA
EN 2 MINUTOS**

1

2

3



TITANPRO
BY ARCTIC ZONE



ALTO RENDIMIENTO
REFRIGERACIÓN

FIAMBRERA EXTENSIBLE

RECIPIENTE PARA COMIDA
CON 2 PAREDES DE HIELO
A PRUEBA DE FUGAS

MANTIENE EL
CONTENIDO
REFRIGERADO
HASTA POR
6 HORAS

(LOS ALIMENTOS SE CONSERVAN POR DEBAJO DE 40°F)

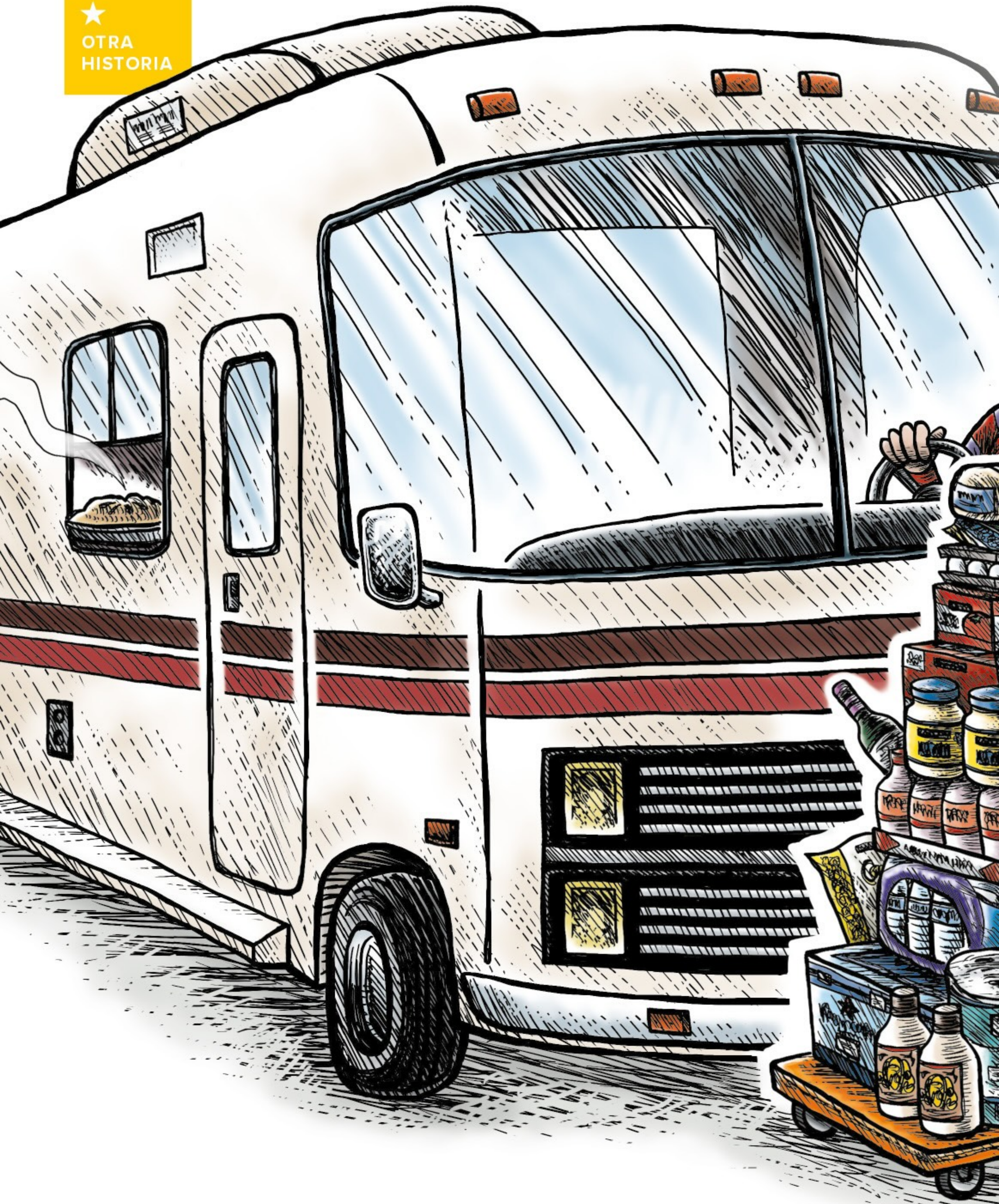


CONFIGURACIONES DEL SEPARADOR

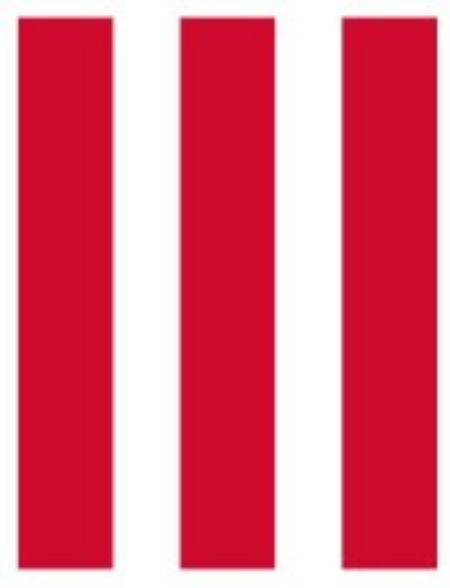
IGLOO[®]
THE COOLER BRAND



Nevera XL de 142L



Más allá de la compra al por mayor



La mayoría de la gente piensa que ser socio de Costco implica comprar para un negocio o para una familia numerosa. Sin embargo, los hogares más pequeños —ya sea por metros cuadrados o por número de miembros— también sacan provecho de las grandes compras. Estos socios tienen otra mentalidad respecto a su cesta de la compra y aprovechan otros servicios y ventajas.

por **Megan Campbell** Ilustraciones de **Steven Lait**

Hemos preguntado recientemente a socios de EE. UU., Canadá y el Reino Unido acerca de cómo, a pesar de ser pocos en casa, sacan el máximo partido a su membresía. He aquí una muestra de lo que nos contaron.

Planificación

Al y Ariel Beaudoin, Clarendon, Quebec

Al y Ariel Beaudoin se preguntaban si la tarjeta de Costco les resultaría útil ahora que su hogar había pasado de seis a solo dos personas. Ahora viven en una finca rural de dos hectáreas, lo que les obliga a planificar bien la lista de la compra. “Si te olvidas de un par de cosas, ya no puedes simplemente salir un momento a la tienda de la esquina”, comentan. “Hacer la lista, congelar e incluso usar tarros de cristal para almacenar grandes cantidades de productos secos nos permite seguir eligiendo Costco para hacer compras grandes. Mantenemos los alimentos y productos secos tan frescos como el día en que los compramos envasándolos al vacío y luego congelándolos”.

Productos por raciones

Patricia Anne Hunter, Kanata, Ontario

Cuando recorre la tienda, Patricia Anne Hunter busca productos que ya vengan en envases individuales. Si encuentra algo que quiere pero solo se vende en formato grande, lo divide en porciones y congela el resto. Cuando tiene que organizar una cena, compra comida ya preparada en el establecimiento.



“¿Para qué preocuparse y estresarse cocinando?”, se pregunta. Las chucherías y suplementos para su mascota (que ya tiene una edad) también son de Costco, pero su mejor consejo es “pasarse por la zona de restauración antes de entrar en lugar de al salir”, dice. “Nada mejor que un perrito caliente y un refresco por 1,50€ para evitar las compras por impulso cuando uno tiene hambre”.

¿Qué más se puede pedir?

Kris Gaston, Mt. Juliet, Tennessee

Kris Gaston cuenta que su padre la ayudó a abrir un hueco en la pared del garaje que conecta con la escalera para crear una alacena específica para productos de Costco. “Pusimos luz, puertas, estanterías metálicas, una alfombra de goma industrial y organizadores de latas para mantenerlo todo ordenado”, explica. “Nada lujoso, pero cumple su función. Lo llamamos ‘el agujero’”. Ya sean productos para organización, un artículo de gran valor o el uso de los servicios de Costco para crear un álbum de fotos de su mascota ya fallecida, “Costco ha formado

parte de nuestras vidas de tantas formas y durante tantos años que es casi imposible cuantificar sus beneficios”, afirma.

¿Poco espacio? ¡No hay problema!

Derek Zehr, Kitchener, Ontario

Derek Zehr vive solo, pero eso no le impide comprar productos de papel, detergente y artículos de limpieza en la tienda. “También me gusta comprar la carne al por mayor; la envaso al vacío en raciones individuales y la guardo en el congelador”, explica. “Tengo poco sitio, así que usé la mitad de mi vestidor para poner estanterías y crear mi despensa de Costco”.

Crece con Costco

Brooke Cullins, Long Island, New York

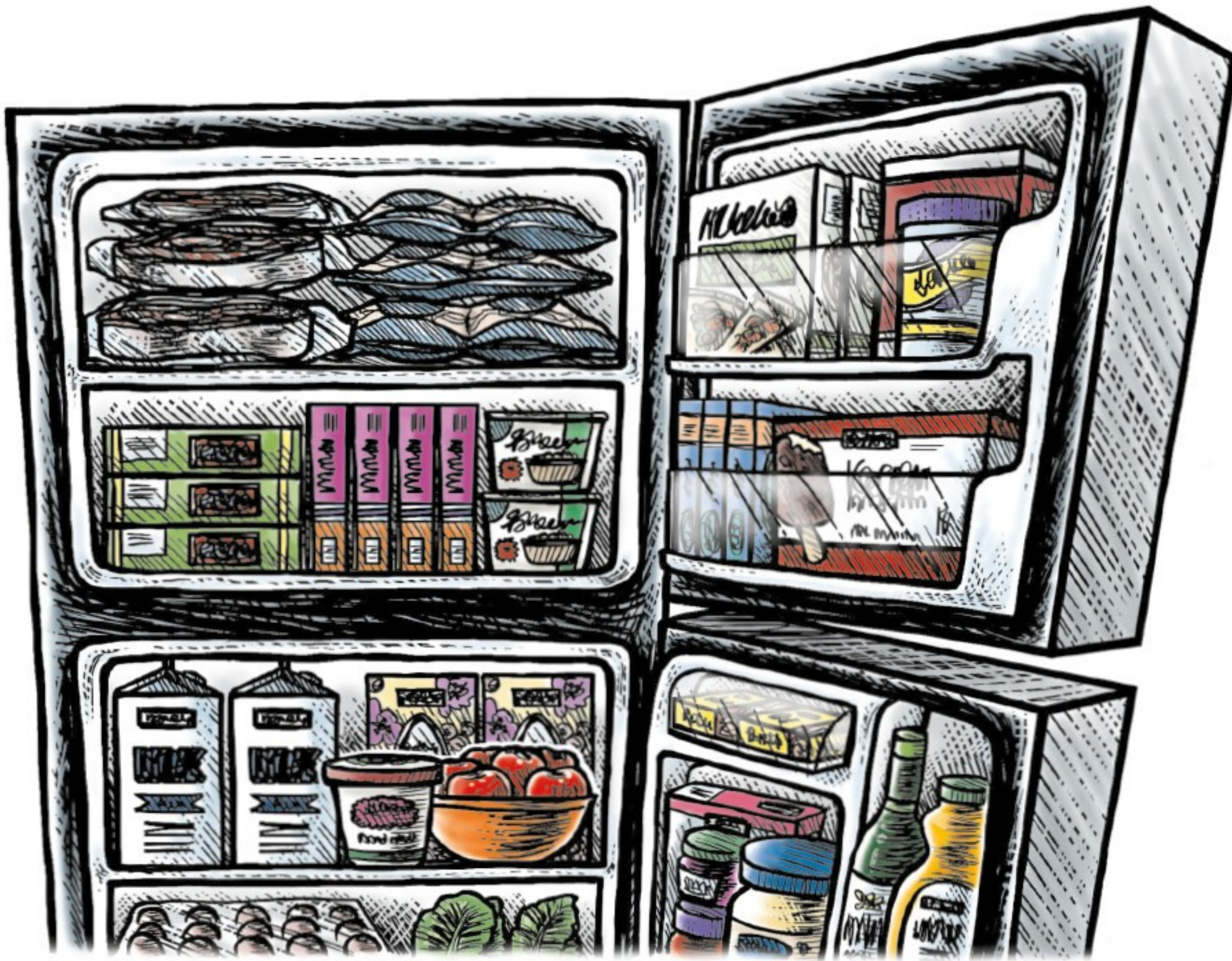
Brooke Cullins y su prometido, Luis, hacen que su membresía trabaje para ellos. “Las ofertas de Costco es la mejor opción para nosotros. Ahorramos más de 100€ cada semana llevándonos la comida al trabajo. Incluso la mayor parte de nuestra ropa es de Costco. Pensamos aprovechar las ventajas de ser socios todo lo posible a lo largo de nuestra vida, a medida que nuestro pequeño hogar vaya creciendo”.

A domicilio: un imprescindible

Michele Mathieu, San Diego, California

A Michele Mathieu y a su esposa les encanta hacer pedidos en Costco, a pesar de que su comunidad de mayores ofrece desplazamientos semanales a la tienda. Mathieu afirma que esto supone un “gran ahorro de tiempo”.





“Comprar artículos en oferta, elegir nuestros platos preparados y congelados favoritos, y congelar lo que nos sobra de pan, pollo y jamón hace rentable que Costco sea nuestro principal proveedor de alimentos para el mismo día», explica. «Costco es también nuestra primera opción cuando tenemos que hacer una compra importante, como el sillón reclinable de cuero de mi mujer. En definitiva, es una gran empresa con excelentes productos».

Tiempo de calidad

Josh Dill, Auburn, Washington

Puede que Josh Dill no encaje en el perfil típico de socio de Costco. Vive en un piso pequeño con su hija de nueve años, pero eso no significa que compre poco. “Con la cantidad de opciones que tiene Costco, solo es cuestión de encontrar los artículos que mejor funcionan en tu casa”, dice Dill. “Desde luego que los hay”.

Compra con estrategia, eligiendo artículos de larga duración para preparar comidas pequeñas y congelar el resto.

“El paquete de cinco bolsas de medio kilo de carne picada congelada es perfecto para nuestras cenas”, comenta. “Puedo descongelar la cantidad justa sin preocuparme por desperdiciar nada, y siempre lo tengo a mano cuando no he podido planificar con tiempo”.

Por otro lado, los almacenes Costco también ofrecen un espacio de convivencia para él y su hija. “Costco es uno de los pocos sitios a los que mi hija quiere ir cuando digo que hay que hacer la compra”, dice. “Aunque, para ser sincero, creo que lo que de verdad motiva su entusiasmo es saber que va a caer una porción de pizza de queso o un helado de vainilla después de pasar por caja”.

VIDA EN LA CARRETERA

Robyn Robledo y su familia de siete miembros viven a tiempo completo en una autocaravana. “Pasamos la mayor parte del tiempo

haciendo senderismo, escalada, surf, ciclismo de montaña y esquí”, comenta. Compran en Costco todos sus productos básicos de alimentación, y también el combustible. “Costco ha formado parte de nuestro viaje porque nos permite abastecernos de

alimentos de alta calidad, artículos para el aire libre e incluso productos básicos como toallas y champú”, afirma. “Además, el dinero que ahorramos al comprar en Costco nos permite viajar y pasar más tiempo juntos en familia”.—MC



Eleven anclas

Ron y Libby Johnson,
Punta Gorda, Florida

Ron y Libby Johnson se sorprendieron al ver que seguían comprando en Costco viviendo en un Ranger Tug de 7 metros de eslora. “Ya no comprábamos toallitas de papel, papel higiénico ni agua embotellada, pero seguíamos consumiendo el pollo en conserva de Kirkland Signature^{MR}, atún, aceitunas, aguacates, tomates Campari, ciruelas pasas, vinos, pollo asado, queso Boursin, chuletas de cordero y mucho más”, nos cuentan. “Además, descubrimos productos nuevos que se adaptaban a nuestro estilo de vida en un espacio reducido, como el bacon precocinado para microondas y la leche de almendras de Kirkland Signature, así como plátanos, cerveza, vino, granolas, productos antihumedad, mantequilla de cacahuete natural, vasitos de arroz y muchas otras opciones de platos rápidos para microondas”. Mientras recorrían ciudades costeras o atravesaban el país con su barco remolcado por su camioneta, compraban en los almacenes Costco de Juneau (Alaska), Washington, Ontario, Vermont, Carolina del Sur, Florida, Tennessee y en el que era su almacén habitual en Oak Brook (Illinois). Tras seis años de travesía, ahora viven un piso que está repleto de productos de Costco, los que siempre solían comprar y los nuevos que han ido descubriendo.



Un amor eterno

Sally Walsh, Cambridgeshire, Inglaterra

Socia desde 1993, Sally Walsh sigue siendo una enamorada de Costco. Ahora que es viuda y sus hijos ya no viven en casa, Walsh aprovecha los packs de tomate en conserva para preparar ragú y chile para congelar. “También compro pilas AA por mi afición a los videojuegos; no hay nada peor que se te acaben las pilas del mando en un momento crítico”, comenta. Compra packs de sardinas para almuerzos rápidos y bolsas de comida japonesa congelada en raciones individuales. “También me gustan el papel del baño y los rollos de papel de cocina, no me quiero quedar sin existencias”, dice. “¡Los meto en los armarios por todas partes! Y, por supuesto, las bandejas de comida para perros cunden mucho para mi spaniel, que siempre tiene hambre”.



¡A organizar!

Evonne y Darren Wong,
Rohnert Park, California

Evonne y Darren Wong aprovechan su despensa y todo el espacio del garaje con estanterías donde guardan pasta, salsas, condimentos, papel higiénico, toallas de papel, detergente, vitaminas, leche de almendras y mucho más. “Nos encanta Costco y compramos en la tienda todas las semanas”, dicen. “El célebre pollo asado está en nuestra lista semanal, ¡por supuesto!”

Más que compras al por mayor

Dennis Todic, Pennsburg, Pensilvania

Dennis Todic dice que ha convencido a gente para hacerse socia de Costco porque le apasionan los productos que van más allá del ahorro por volumen. “Compro neumáticos, me hice las gafas

y compré unos audífonos”, explica. “La cantidad no es un factor determinante”. Ahora que compra solo para él, reconoce que compra menos. “Pero voy a ser socio de Costco mientras pueda ir a comprar”, afirma.

Calidad sin concesiones

Ailsa and Bill Siemens,
Squamish, Columbia Británica

Ailsa y Bill Siemens se mudaron recientemente a un adosado de 130 metros cuadrados con un espacio de almacenamiento muy limitado. “Sin embargo, no renunciamos a la calidad, y muchos artículos de Kirkland Signature seguirán entrando en nuestra casa”, dice Ailsa.

Uno de sus trucos es cortar el lomo alto en filetes, envolverlos en doble film transparente de Costco y congelarlos para futuras comidas. ■

UNA ELECCIÓN OBVIA

Lottie Davis-Browne se hizo socia de Costco como profesional, pero ha descubierto que ahorra comprando para su pequeño chalé. Lo que más compra es comida para gatos, refrescos, detergente y suavizante de Kirkland Signature, pastillas para el lavavajillas, papel higiénico, agua embotellada, toallitas para bebés y snacks saludables.

Davis-Browne añade que también compra bebidas energéticas porque dedica unas diez horas semanales al deporte en silla de ruedas. «Comprar en Costco es una elección obvia», añade.—MC



FILÓSOFO®

EXPORTACIONES ARANDA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**BIODIVERSITY
GROW.**



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



FILOSOFO[®]
EXPORTACIONES ARANDA



Un rincón especial

Consejos para hacer más cómoda la habitación de un estudiante

por ANDREW GREIF



Una residencia universitaria es un lugar temporal, pero también es un hogar en miniatura. Los estudiantes buscan que su habitación sea un espacio seguro donde pasar tiempo a solas, reunirse con amigos, preparar comida (al menos de vez en cuando) y, por supuesto, estudiar. Antes de que llegue el día de la mudanza, estos consejos pueden marcar una gran diferencia en este espacio pequeño, pero fundamental.

Investigar y coordinar

Alison Goldman, directora editorial de Dormtherapy.com —una web que ofrece ideas de diseño y recorridos virtuales por residencias—, afirma que lo primero que deben hacer los estudiantes es familiarizarse con el plano de su habitación, que las universidades suelen publicar en internet. También deben consultar los objetos prohibidos, especialmente en lo referente a pequeños electrodomésticos y a lo que se puede colgar o no en las paredes. El alojamiento y la manutención pueden resultar caros, por lo que la coordinación

es clave para abaratar los costes. Antes de mudarse, los compañeros de habitación deberían ponerse en contacto entre ellos para evitar duplicar artículos caros como una mininevera, una placa eléctrica, una cafetera (si están permitidas), una alfombra o un espejo de tocador.

“No hace falta volverse loco comprando cada pequeña cosa por adelantado”, dice Goldman, “pero es bueno planificar con antelación para poder instalarse y sentirse cómodos en la habitación nada más mudarse”.

Estos consejos ayudan a conseguirlo. Dado que las habitaciones suelen contar con un mobiliario y una capacidad de almacenamiento limitados, los estudiantes buscan solución a este inconveniente. Goldman señala que los pufs con almacenamiento oculto, que pueden guardarse bajo la cama, pueden hacer que el espacio sea más acogedor a la vez que optimizan la organización. Los carritos de estantes con ruedas, por ejemplo, triunfan por su versatilidad, ya que sirven para guardar desde comida hasta productos de belleza y de aseo.



“Siempre les digo a los estudiantes: mira lo que tienes en tu habitación ahora mismo y pregúntate qué es lo que te hace sentir cómodo ahí”.

— LATIA ALLEN ★
CEO de Dormfairies.org

porque eso les ayudará con la transición”. Las guirnaldas de luces están entre los objetos más solicitados por los estudiantes, dice Allen, al igual que básicos como botiquines de primeros auxilios, productos de limpieza y juegos de herramientas básicas. También suelen necesitar toallas, carritos organizadores para el baño y cubos de basura para el cuarto, añade. Como las camas y los escritorios ocupan mucho, los estudiantes deben aprender a maximizar el espacio para crear un lugar que sirva tanto para estudiar como para el tiempo libre, lo cual, a menudo, supone encontrar soluciones eficaces de almacenamiento, así como ropa de cama, protectores de colchón y almohadas.

Decorar no tiene por qué ser caro ni destructivo; las tiras adhesivas que ayudan a colgar marcos de fotos sin dejar marcas en las paredes se usan mucho para hacer que una estancia impersonal resulte acogedora.

Allen afirma que el alojamiento universitario puede tener un efecto beneficioso a largo plazo. Según un estudio publicado en 2021 por la Asociación Internacional de Responsables de Alojamiento Universitario (ACUHO-I), los estudiantes de primer año que viven en el campus tienen más probabilidades de volver a clase al año siguiente que sus compañeros que viven fuera.

Los productos adecuados pueden hacer que la habitación de un estudiante se sienta más como un hogar. ■

Andrew Greif es un periodista autónomo afincado en Los Ángeles.

Un hogar lejos de casa

Aunque Latia Allen, socia de Costco, trabajó en educación superior durante años, no fue hasta que ayudó a su hija menor a mudarse a su residencia cuando se dio cuenta de cuántos estudiantes carecían de elementos esenciales para facilitar la transición a la universidad, como ventiladores o lámparas. En 2019 fundó Dormfairies.org, una organización sin ánimo de lucro que ayuda principalmente a estudiantes de Virginia y de la cual es directora general.

“Siempre les digo a los estudiantes: mira lo que tienes en tu habitación ahora mismo y pregúntate qué es lo que te hace sentir cómodo ahí”, dice Allen. “Y les digo que intenten trasladar esa sensación y lo que tienen allí a su habitación en la residencia,



Un lugar para las plantas

Tener plantas en la habitación es una forma de darle vida que a menudo se pasa por alto. Aportan personalidad a la estancia y su coste es muy razonable. Los estudiantes quieren que sus cuartos se sientan como un hogar; como un espacio vivo, que respire y sea relajante, dice Alison Goldman. Y añade: “Las plantas ayudan a crear esa sensación. Me quedo muy impresionada cuando veo que hay muchas”.—AG

DE IZQ. A DRCH.: PIXEL-SHOT; MARYDESY/STOCK.ADOBE.COM

Tendencias actuales

Más allá de lo básico, equipar y diseñar la habitación es también un ejercicio de expresión individual. Alison Goldman, directora editorial de

Dormtherapy.com, observa habitualmente tendencias de diseño que incluyen una decoración minimalista con pequeños toques de color y el estilo *cottagecore*, que mezcla diseños clásicos,

acogedores y vintage, como los cuadros vichy y los estampados florales. El auge de las redes sociales ha fomentado la inspiración en el “hazlo tú mismo” a un coste mínimo.—AG

Scottex®

La limpieza
que te
sienta bien



Kleenex[®]

BALSAM

BRAND TISSUES

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



Limpieza profesional al alcance de tu mano

Resultados profesionales para el cuidado diario de tu hogar

PRO FORMULA
Diversey
Unilever

KH-7 FUNCIONA

FORMATO XXL SIN MANCHAS

FORMATO XXL QUITAGRASAS

15 DÍAS SIN INSECTOS



Un toque de color

Cómo elegir el tono perfecto para su hogar

por MICHELE WOJCIECHOWSKI



A la hora de diseñar el ambiente de un espacio, el color desempeña un papel fundamental, afirma Eugenia Triandos, socia de Costco, presidenta y diseñadora principal de Hibou Design & Co. en Montreal.

En el mundo del diseño, los colores se clasifican en cálidos y fríos, y cada uno genera una sensación o atmósfera diferente en una estancia. “Los colores cálidos los componen los rojos, amarillos, naranjas, beiges, neutros cremosos y tonos tierra”, señala Kimberley Karlsen, socia de Costco, diseñadora principal y propietaria de Misguided Angel Interior Designs en Maryland. Por su parte, los colores fríos suelen ser más tenues, y entre ellos se encuentran los verdes, azules, grises y púrpuras.

El amarillo aporta energía y productividad a una estancia; aunque en tonalidades más suaves, como el amarillo pálido o el color arena, este color crea una atmósfera de serenidad. El rojo, por su parte, es apasionado y se utiliza a menudo para estimular el apetito. En matices como el granate o el caoba, este color ofrece una experiencia más sofisticada en el comedor.

Los verdes, azules y otros colores fríos resultan relajantes, tranquilos y discretos. El verde, además, se percibe como un color más lujoso.

Apuesta por la audacia

Piense bien antes de adquirir muebles de colores vivos y llamativos. “La coherencia es fundamental al incorporar colores intensos en su espacio. Para evitar un aspecto desordenado, asegúrese de que todos los elementos de la habitación armonicen en cuanto a saturación y esquema cromático”, comenta Triandos.

“Si se decide por muebles de colores fuertes, elija accesorios a juego para que todo el conjunto guarde cohesión. De lo contrario, el ambiente resultará apagado y monótono. Utilizar un fondo neutro, como una pared blanca, hace que esos colores intensos resalten de verdad y, además, potencia su impacto visual”, añade.

Busque un punto focal

Cuando se opta por muebles de colores brillantes, Karlsen sugiere buscar un punto focal —como una obra de arte que le guste mucho— y basar el color en ella. Los puntos focales siempre se pueden sustituir, y encontrarlo permite empezar con buen pie la coordinación del mobiliario, explica.

Triandos recomienda añadir algún elemento llamativo a una paleta neutra. Un buen comienzo puede ser una silla verde o una mesa de centro con detalles plateados. “Puede empezar poco a poco con accesorios cautivadores”, afirma. “Es posible utilizar el color de forma sofisticada; solo hay que ser selectivo”. ■

Michele Wojciechowski es una galardonada escritora y autora.

Iluminación por capas

La diseñadora Kimberley Karlsen afirma que en una habitación debe haber diferentes intensidades de luz; por ejemplo, una

luz de techo regulable o lámparas de mesa para lograr una iluminación ambiental más suave. La luz natural mostrará el color real de sus muebles. La diseñadora Eugenia Triandos

explica que, dado que la iluminación artificial altera considerablemente la percepción del color, es mejor optar por tonos más cálidos en espacios que carezcan de luz natural.—MW



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^{MR} 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



EXCLUSIVAMENTE PARA COSTCO WHOLESALE

Tencel[®] es una marca registrada de Lenzing AG



Renova para cada ocasión

Viajar solo

Consejos para disfrutar de la experiencia de viajar sin compañía

por IRENE MIDDLEMAN THOMAS



En un pasado no muy remoto, a muchos les horrorizaba la idea de viajar solos. Por supuesto que ya existían los cruceros y los complejos turísticos para solteros que buscaban conocer gente, pero nada diseñado específicamente para aquellos que necesitan o quieren viajar sin compañía. Sin embargo, lo que antes era un segmento de mercado ignorado, hoy crece a un ritmo vertiginoso.

El grupo Solo Travel Society en Facebook ([Facebook.com/SoloTravelSociety](https://www.facebook.com/SoloTravelSociety)), por ejemplo, cuenta con más de 250.000 viajeros que se conectan a diario.

Viajar en solitario nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y nos abre las puertas a diferentes culturas, además de permitirnos contemplar nuevos paisajes y poner a prueba nuestra resiliencia. Es interesante que muchas de las personas que viajan solas tienen pareja, pero aun así eligen esta modalidad por una amplia variedad de razones.

Tiempo para uno mismo

Para las personas que tienen pareja, pasar tiempo separados puede suponer un soplo de aire fresco. Piénselo: el echar de menos aviva la llama. Hay veces en las que uno de los miembros

de la pareja no puede o no quiere viajar, como le ocurre a la socia de Costco Bonnie Tuma. “Mi marido es mayor que yo y ya no quiere viajar”, cuenta Tuma, de Mooresville, Carolina del Norte. Nuestros socios Claudette St. Pierre y su marido, Pat Brodbent, de Franktown, Colorado, a veces viajan por separado debido a que tienen que cuidar de su gato y de su huerto. “Sentimos que uno de los dos se tiene que quedar en casa para poder cuidar de ambos”, explica St. Pierre. La socia de Costco Suzanne Morphet, que vive cerca de Victoria, Columbia Británica, es periodista de viajes profesional y suele irse con otros redactores a viajes de trabajo. “Empecé a dar mis primeros pasos con los viajes en solitario mucho después de casarme, cuando empecé a escribir sobre viajes”, explica Morphet. “Después de los viajes de trabajo, me quedaba un par de días más sola en el destino. Fue una manera fácil de empezar. El verano pasado viajé por Europa yo sola durante un mes”. Y sí, asegura que repetiría la experiencia. “Por supuesto, al viajar solo es más probable que interactúes con otros viajeros. Además, aumenta nuestra confianza en ser capaces de gestionar imprevistos por nosotros mismos”, indica Morphet.



Optimismo en solitario

En los últimos 18 meses, he hecho varios viajes sola. Sí, he tenido momentos de soledad y ansiedad, pero hubo más momentos de disfrute, alegría, descubrimiento y autorreflexión. Me sentía sola en restaurantes, pero relajada e integrada cuando hablaba con otras personas que estaban solas en un puesto de tacos. Celebré la libertad de no tener obligaciones ni lista de tareas. Una tarde, me di el capricho de comerme una porción de tarta de chocolate para cenar.

Astrid Hofer, escritora afincada en Londres, Inglaterra, lleva viajando sola desde que tenía 20 años. “Al principio lo hacía porque solo tenía una semana o dos de vacaciones y mis

amigos no tenían interés en ir a los sitios que yo quería visitar”, nos cuenta. “Han pasado 25 años y me sigue encantando viajar sola. Me parece absolutamente liberador poder ir exactamente donde me apetezca... He viajado con amigos, pero me he dado cuenta de que, a menudo, incluso nuestros mejores amigos no son buenos compañeros de viaje”. Durante un crucero de ocho días por Grecia y Turquía, nunca me sentí sola. Me di el gusto de elegir en qué restaurante quería cenar. Si quería ver un espectáculo o irme al spa nórdico del barco, la decisión dependía solo de mí. Pasé tiempo con gente interesante, que viajaba sola y en pareja. En la reunión de la primera noche para personas que viajaban solas, conocí a tres chicas que se convirtieron en mis compañeras de viaje. Además, me apunté a las mesas compartidas en los restaurantes de especialidad y pude conocer a otras personas.

La aventura espera

Los viajes de aventura también son una tendencia en auge, sobre todo para los que viajan en solitario. Hice un viaje de cinco días para hacer excursiones y rutas por Yosemite con una conocida agencia de aventuras. Nuestro grupo estaba formado por 18 mujeres con edades comprendidas entre los cincuenta y muchos y los setenta y pocos. Algunas de estas mujeres apuntaron al crecimiento personal, el empoderamiento y la posibilidad de crear comunidad como los factores clave que las atraían. Mimarse fue un complemento maravilloso a todo el ejercicio físico que hicimos.

“Viajar en solitario con un operador de viajes en grupo es para gente que quiere viajar pero que también quiere dejar la planificación y los detalles a los profesionales”, apunta Lori Francin, de St. Louis, que ha hecho muchos viajes sola en grupo.

Si viajar en solitario es algo que le llame la atención, quizá sea el momento de probarlo. ■

Irene Middleman Thomas es una escritora autónoma con experiencia en viajes, afincada en Colorado.



Combatir la soledad

Una de las cosas que da más ansiedad a la hora de pensar en viajar en solitario es el miedo a la soledad. La mayoría de expertos aconsejan empezar poco a poco. Pruebe alojándose en un hotel o Airbnb de su ciudad, o yendo solo a un restaurante.

Astrid Hofer, escritora afincada en Londres, Inglaterra, cuenta que estar solo en un lugar desconocido siempre es algo abrumador. “Sin embargo, normalmente estoy ocupada intentando ubicarme, por lo que no pasa nada”, dice. Hofer aconseja apuntarse a tours a pie, ya que tienden a atraer a otros viajeros que están solos y que, quizá, quieran volver a quedar en otro momento.—*IMT*

IZQUIERDA: YAKOBCHUK OLENA; DERECHA: IRYNA PETRENKO / STOCK.ADOBE.COM

Un viaje seguro y sin incidentes

La preparación es la clave para viajar en solitario. Valore contratar un seguro de viaje y active los servicios de localización de su teléfono para

que sus seres queridos puedan acceder a su ubicación. Además, las siguientes apps gratuitas le pueden ser de utilidad:

- Google Translate puede convertirse en su mejor amigo.

- In Case of Emergency (ICE) guarda su información médica y del seguro que tenga contratado.

- GeoSure analiza miles de fuentes de datos y señales para ofrecer estadísticas de seguridad para más de 400.000 destinos en todo el mundo.—*IMT*



Tommy Bahama®



Samsnite



Espectacular Maui

De las olas a las tiendas:
la isla que lo tiene todo

por LOIS ALTER MARK



MICHAEL MARK

Lois Alter Mark es una galardonada escritora de viajes y colaboradora habitual de las revistas *Forbes*, *USA Today 10 Best* y *Reader's Digest*. Ha pasado mucho tiempo en Maui y sigue inspirándose en su espíritu *aloha*.

Hawái es un destino que hay que visitar al menos una vez en la vida y, a la hora de elegir qué isla conocer, Maui ofrece opciones para todos los públicos. Mientras el área de Lahaina se recupera de los últimos devastadores incendios forestales, el resto de la isla da la bienvenida a los visitantes. A continuación, les presentamos algunos de los lugares más populares de Maui.

Napili-Honokowai/Kapalua

Estas zonas del oeste de Maui ofrecen playas preciosas y atractivos naturales como la ruta de senderismo Kapalua Coastal Trail. Lo más destacado de Kapalua es el complejo Kapalua Resort, de más de 9.000 hectáreas, que alberga el lujoso Ritz-Carlton Maui Kapalua, dos santuarios marinos, dos campos de golf de fama mundial y una gran variedad de restaurantes, tiendas y actividades de primer nivel. Si prefiere una estancia más relajada, Napili se encuentra a tan solo una bahía de distancia. El Napili Kai Beach Resort, con sus cocinas en la habitación y terrazas privadas, está situado a pocos pasos del océano.

Pa'ia

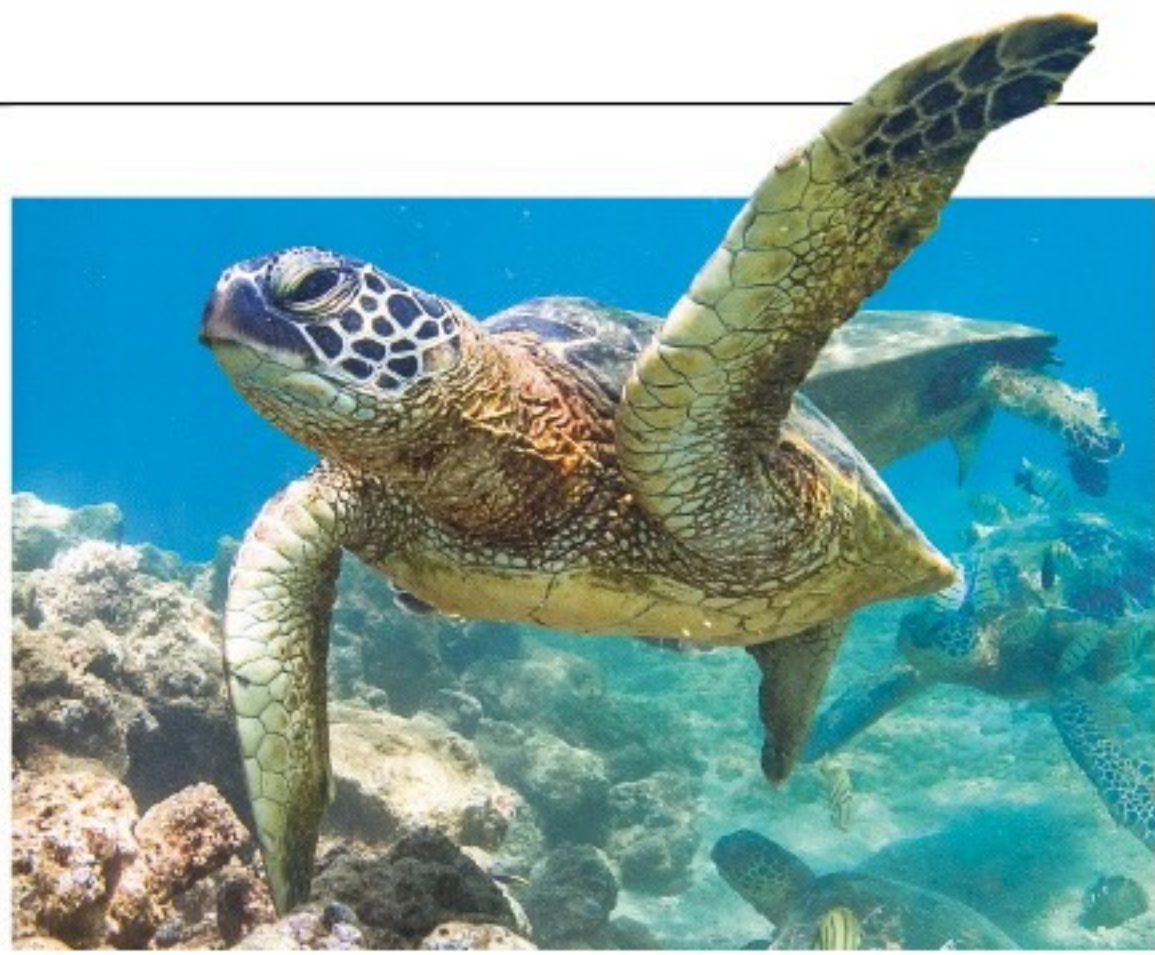
Este clásico pueblo de surfistas ubicado en la costa norte de Maui tiene un ambiente relajado que no encontrará en ningún otro lugar. Disfrute de sus tiendas exclusivas y galerías de arte local, así como de un marisco delicioso en restaurantes como Mama's Fish House. La playa de arena blanca de Ho'okipa, un lugar de culto para los surfistas, se considera la capital mundial del *windsurfy* es un sitio muy animado para pasar el día en familia.

Hana

Situada en la costa este de la isla, la única forma de llegar a Hana, aparte de volar desde Kahului, es a través de la emblemática carretera "Road to Hana", un trayecto de unos 100 kilómetros. La ruta está llena de curvas, puentes de un solo carril y paisajes impresionantes; se tarda en llegar de dos a cuatro horas. Si no desea conducir usted mismo, hay muchos operadores turísticos que le llevarán y le pararán en sitios de visita obligada como Twin Falls, 'Ohe'o Gulch (también conocido como las Siete Piscinas Sagradas) y el Jardín del Edén de Maui. En lugar de volverse el mismo día, reserve una noche en el



De izquierda a derecha, desde la izquierda: la bahía de Napili; la tortuga verde hawaiana; las Siete Piscinas Sagradas en Hana.



© SHANEMYPHOTO / STOCK.ADOBE.COM



DE IZQUIERDA A DERECHA: © STEVENGAERTNER / NATURE GUY / STOCK.ADOBE.COM

Hana-Maui Resort para poder explorar las singulares playas de arena negra y roja y disfrutar de un masaje *pōhaku wela* con rocas de lava calientes.

Wailea

Si lo que busca es lujo, diríjase a Wailea, al sur de la isla. Conocida por sus impresionantes playas, sus galardonados campos de golf y sus spas de lujo, Wailea alberga complejos exclusivos como el Andaz Maui en Wailea Resort, el Fairmont Kea Lani, totalmente reformado, y el Four Seasons Resort Maui (donde se rodó la primera temporada de la serie *The White Lotus*). The Shops at Wailea es un destino en sí mismo, con espectáculos locales, clases de ukelele y elaboración de collares de flores lei, además de docenas de tiendas y restaurantes.

Y no se pierda la hora feliz en el Monkeypod Kitchen by Merriman.

Kihei

Viva la experiencia en Maui como hacen los lugareños. Los casi 10 kilómetros de playas de Kihei son perfectos para practicar esnórquel, montar en kayak o simplemente disfrutar de la naturaleza. Tanto niños como adultos disfrutarán viendo y nadando con tortugas verdes hawaianas en Maluaka Beach, y la bahía de Ma'alaea es un punto de partida muy elegido para las excursiones de avistamiento de ballenas. Reserve un apartamento como base de operaciones y láncese a explorar. Gracias a su ubicación céntrica, podrá disfrutar de lo mejor de ambos mundos: visitar las tiendas y restaurantes de lujo cercanos y también degustar la comida en locales autóctonos, como el Nalu's South Shore Grill. ■

Devolver el favor

Quienes visiten Maui pueden colaborar durante su viaje mediante diversas

actividades como limpiar playas y plantar árboles. "Muchos visitantes han venido y han trabajado como voluntarios

durante un día, además de realizar donaciones económicas a iniciativas locales que siguen ayudando activamente en la recuperación",

afirma Mitzi Toro, propietaria de The Maui Cookie Lady. "Maui está recibiendo muchísimo cariño de todas partes"—LAM

EN COSTCO, DISFRUTA DE LAS IRRESISTIBLES NECTARINAS SUMINISTRADAS POR GREENYARD FRESH SPAIN: DULZURA NATURAL, MADURADOS AL RITMO PERFECTO BAJO EL SOL CÁLIDO DE ESPAÑA

LA NECTARINA SE CARACTERIZA POR:

- Piel lisa y brillante
- Color que va del amarillo al rojo intenso, a menudo con zonas bicolors.
- Aroma dulce, fresco y afrutado.
- Sabor equilibrio entre dulzor y acidez.
- Pulpa jugosa y firme.

Su origen se sitúa en **China**, donde el melocotonero (*Prunus persica*) ya se cultivaba hace más de 3.000 años. A partir de ahí, esta variedad sin vello fue apareciendo de forma natural y se fue seleccionando por su textura y sabor.

Con el tiempo, **el cultivo se expandió:**

- Desde China hacia Persia (actual Irán), lo que dio nombre científico a la especie (*persica*).
- Luego a Europa, especialmente durante el Imperio Romano.
- Y finalmente a América y otras regiones productoras.



POSICIÓN DEL CULTIVO DE NECTARINA EN ESPAÑA:

Hay que tener en consideración que España es el segundo mayor productor del mundo, solo por detrás de China.

Principales zonas productoras

- Andalucía
Especialmente en zonas como Huelva o Sevilla, aporta fruta muy temprana, aprovechando sus inviernos suaves.

- Aragón
Es una de las regiones líderes en producción. Destaca por su gran volumen y por su fruta de excelente calidad, gracias a su clima continental con veranos cálidos y buena amplitud térmica.

- Cataluña (especialmente Lleida)
Gran referente europeo en fruta de hueso, con una producción muy tecnificada y orientada tanto al mercado nacional como a la exportación.

- Extremadura
Destaca por su creciente producción, con condiciones climáticas ideales para variedades de maduración media y tardía.

- Región de Murcia
Una de las zonas más tempranas en recolección. Su clima mediterráneo suave permite adelantar la campaña y posicionar su fruta en los mercados desde el inicio de la temporada.



VALOR NUTRICIONAL (100g):

- Energía: 44–50 kcal
- Agua: 85–88 %
- Carbohidratos: 10–12 g
- Azúcares naturales: 8–9 g
- Fibra: 1.5–2 g
- Proteínas: 1 g
- Grasas: <0.5 g

FRESH SPAIN

for a healthier future

Vitaminas destacadas

- Vitamina C: contribuye al sistema inmunitario y a la formación de colágeno
- Provitamina A (beta-carotenos): importante para la visión y la piel
- Pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B (B3, B6)

Minerales principales

- Potasio: ayuda al equilibrio hídrico y la función muscular
- Magnesio: contribuye al sistema nervioso
- Fósforo y calcio: en cantidades menores

Beneficios para la salud

- Hidratante (alto contenido en agua)
- Digestiva por su fibra
- Antioxidante (vitamina C y carotenoides)
- Baja en calorías, ideal para dietas equilibradas



RECETA SALUDABLE:

Ensalada con nectarina, pepino y queso de cabra. Corta 2 nectarinas y 1 pepino en láminas finas. Añade unas hojas de albahaca o hierbas frescas y espolvorea queso de cabra desmenuzado. Prepara un aliño sencillo con 2 cucharadas de aceite de oliva y limón al gusto, sal y pimienta, mézclalo con la ensalada.

Consejo - En verano, mantener una buena hidratación es esencial para el bienestar del organismo, especialmente ante las altas temperaturas y la mayor pérdida de líquidos a través del sudor. Además de beber agua con frecuencia, el consumo de frutas y verduras juega un papel clave, ya que aportan un alto contenido de agua, vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a reponer lo que el cuerpo necesita.

Incorporar alimentos frescos como la nectarina no solo contribuye a una mejor hidratación, sino que también favorece la digestión, la energía y el correcto funcionamiento del sistema inmunitario. Una alimentación equilibrada en esta época del año es una forma sencilla y natural de cuidar la salud y prevenir la deshidratación.

¿CÓMO HAY QUE CONSERVAR LAS NECTARINAS?

La nectarina es una fruta climatérica, es decir, sigue madurando después de la cosecha, por lo que su conservación depende de lo que quieras lograr:

Para frenar la maduración: Guardarlas en nevera (entre 0 y 5 °C), mantenerlas enteras y sin lavar hasta su consumo, evitar golpes o presión, ya que aceleran el deterioro. Separarlas de frutas que emiten etileno (como plátanos o manzanas). Esto ralentiza el proceso y puede conservarlas varios días más.

Para acelerar la maduración: Dejarlas a temperatura ambiente (18-22 °C), colocarlas en una bolsa de papel para concentrar el etileno natural, añadir una fruta como plátano o manzana dentro de la bolsa para acelerar aún más el proceso. Mantenerlas alejadas del frío. Así se ablandan y aumentan su dulzor en 1-3 días.



Descubra todos nuestros productos para este verano

Parrilla y ahumador de carbón de Masterbuilt®

Libere el sabor audaz y ahumado del carbón con la parrilla y ahumador de carbón Masterbuilt de 36 pulgadas (91.4 cm). Tanto si está empezando como si es un profesional experimentado, esta parrilla hace que sea más fácil que nunca cocinar como un maestro. La puerta de carga frontal le permite añadir carbón sin perder calor ni humo, para que sus alimentos se cocinen siempre a la perfección. Con un control preciso de la llama, usted está al mando de cada bocado. Domine el arte de asar a la parrilla y ahumar con Masterbuilt.

Parrilla y ahumador de carbón de 36 pulgadas (91.4 cm) de Masterbuilt #1807258



Callaway bolas de golf

La bola de golf Hex Soft Tour está diseñada para ofrecer mayor distancia, así como más efecto y control alrededor del *green*. Con una excelente tecnología de núcleo que permite golpes más largos y rectos, especialmente con el *driver*, y una cubierta blanda que proporciona tacto y un rendimiento constante con los hierros y los *wedges*, esta bola te ayudará a jugar bien desde el *tee* hasta el *green*.

Mayor distancia desde el *tee*: una tecnología de núcleo que mejora la separación del efecto, para que pueda realizar golpes más largos y rectos.

Más efecto y control alrededor del *green*: proporciona un control que se adhiere al *green*, de modo que tus golpes alrededor del *green* se detienen rápidamente, con un gran rendimiento que te ayuda a conseguir el *up-and-down* en los chips y los golpes de *pitch*.

Sensación suave: blanda y la baja compresión, proporcionan una gran sensación en cada golpe.



Callaway bolas de golf, pack de 24 #1653039



Tommy Bahma tabla 2 en 1, Marlin

La Tommy Bahama® Marlin de 11'6" es una tabla de paddle surf hinchable que se transforma en kayak en cuestión de segundos. Con un peso de tan solo 9,5 kg, la Marlin es ultraligera sin renunciar a la durabilidad ni a la estabilidad. Su superficie antideslizante de cobertura total es perfecta para relajarse, jugar a lanzar la pelota o practicar yoga.

El kit de conversión a kayak incluye una pala adicional, un asiento y un reposapiés, todos ellos acoplables a la tabla de forma perfecta mediante nuestro sistema ISLE-LINK™. Fabricada con cantos soldados PowerFuse (en lugar de la típica construcción encolada), la Marlin elimina prácticamente las fugas de aire y prolonga la vida útil y la durabilidad de la tabla. Con una versatilidad, portabilidad y estabilidad inigualables, la Marlin cuenta con una garantía de 5 años.



Tommy Bahma tabla 2 en 1, Marlin #1872243



KidKraft casa de juegos

Con un techo abovedado, muchas ventanas y un montón de espacio para jugar, ¡esta casita de madera al aire libre da la bienvenida al sol y a la diversión! La casita Sunny Bluff de KidKraft es un refugio encantador en el jardín para los niños. Las puertas dobles curvas permiten una entrada extragrande. Al igual que en una casa de verdad, hay un buzón para recibir notas. En el interior, hay una zona de cocina donde los niños pueden practicar sus habilidades culinarias y servir sus comidas en la mesa de picnic adjunta. También pueden dar rienda suelta a su creatividad con las contraventanas, que cuentan con superficies de pizarra: ¡ábre las y muestra las obras de arte a los invitados! Con ventanas en la parte delantera, trasera, laterales y en el techo, hay mucha luz y brisa para que la casita Sunny Bluff sea cómoda para jugar todo el día.



KidKraft casa de juegos #1872206

Diversión bajo el sol

Puerto Vallarta, México: el destino ideal para todos los gustos

por TAMMY CECCO



TISHAN BALDEO

Tammy Cecco es la editora de la revista *Travel Life* en Canadá. Viaja por todo el mundo en busca de experiencias para compartir con sus lectores.

Ubicada en la costa del Pacífico mexicano, Puerto Vallarta combina playas doradas, montañas exuberantes y una cultura acogedora, lo que convierte este destino en una elección excepcional para viajar en familia. He aquí un vistazo a lo que ofrece.



Playas doradas

Las playas de Puerto Vallarta tienen una magia muy especial. Su arena dorada, enmarcada por la Sierra Madre y la resplandeciente bahía de Banderas, crea el escenario perfecto para pasar horas construyendo castillos de arena y disfrutando de las olas con los suyos.

Al final del día, los espectaculares atardeceres tiñen el horizonte de un naranja intenso.

Aventura para todas las edades

Además de playa, Puerto Vallarta ofrece una gran variedad de actividades para todas las edades. Puede empezar con una visita al Jardín Botánico de Vallarta, donde los senderos serpentean por la selva para permitirle así conocer la flora y fauna locales. Para los niños, resulta muy divertido avistar aves coloridas y tortugas gigantes. Para disfrutar de una experiencia más

educativa, reserve con antelación a través de la página web un recorrido con un guía experto.

Al recorrer la bahía de Banderas en barco, tendrá la oportunidad de avistar delfines y ballenas jorobadas —especialmente entre los meses de diciembre y marzo—, una experiencia que transforma el turismo en un hallazgo mágico. Para las familias más atrevidas, lanzarse en tirolesa por las copas de los árboles en la Sierra Madre supone una experiencia muy emocionante para niños mayores y adolescentes. Asimismo, quienes viajen con niños pequeños disponen de alternativas ecológicas como caminatas guiadas o recorridos a caballo por senderos en la selva.

El sabor de Puerto Vallarta

Comer en Puerto Vallarta es un placer que bien merece salir del complejo hotelero. Las opciones van desde sencillos puestos de tacos hasta restaurantes frente al mar que sirven marisco recién pescado. El Malecón, el famoso paseo marítimo de la ciudad, ofrece una gran variedad de establecimientos, espectáculos callejeros y originales esculturas. Las clases de cocina permiten a las familias descubrir juntas la gastronomía local. Muchos establecimientos ofrecen

A la izquierda: una playa relajante; a la derecha, la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe, ambas en Puerto Vallarta, México.



DE IZQUIERDA A DERECHA: ALEX BORDERLINE; REIMAR / STOCK.ADOBE.COM

sesiones familiares donde aprender a preparar un auténtico guacamole, tortillas o incluso un banquete mexicano completo.

Cultura y conexión

El corazón de Puerto Vallarta late con más fuerza en el casco viejo, donde las calles empedradas pasan junto a tiendas de artesanía y la emblemática Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe. No se pierda un paseo por el parque Lázaro Cárdenas, que se ha convertido en una luminosa galería al aire libre gracias a que artistas locales y voluntarios han cubierto el espacio con deslumbrantes mosaicos.

Los sábados de noviembre a abril, el parque acoge un mercado de productores locales. Las familias pueden curiosear recuerdos artesanales, desde piezas de cerámica colorida hasta

hamacas tejidas, y a menudo tienen la oportunidad de disfrutar de música en vivo en el anfiteatro del patio. Los miércoles de noviembre a mayo, la Caminata del Arte del centro invita a los visitantes a entrar gratis en las galerías, y muchos locales ofrecen talleres prácticos donde los niños crean sus propias miniobras maestras.

Consejos prácticos para un viaje sin contratiempos

Moverse por Puerto Vallarta resulta sencillo gracias a los taxis económicos y a los fiables autobuses públicos. La ciudad es transitable a pie en muchas zonas, especialmente a lo largo del Malecón, aunque los carritos de bebé circulan mejor por las zonas más llanas del paseo marítimo. El clima es cálido durante todo el año, y la estación seca, que va de noviembre a abril, es la que ofrece la época del año más agradable para explorar este destino.

Puerto Vallarta tiene fama de ser uno de los destinos más acogedores y seguros de México. Esta ciudad es un destino ideal en muchos sentidos: es un foco cultural potente y un lugar magnífico para las familias que fomenta el aprendizaje, el juego y la exploración. Todas estas virtudes garantizan unas vacaciones que su familia recordará durante muchos años. ■

Resorts familiares

Al viajar con niños, la comodidad y la practicidad son fundamentales. Estos complejos todo incluido se encuentran a menos de 16

kilómetros del aeropuerto y ofrecen excelentes servicios para familias, incluidos fantásticos clubes para niños y adolescentes.

Dreams Vallarta Bay Resort & Spa cuenta con

suites con acceso directo a la piscina.

Velas Vallarta Suites Resort ofrece suites de uno, dos y tres dormitorios.

Fiesta Americana Puerto Vallarta All-Inclusive &

Spa facilita el descanso con sus habitaciones familiares.

Marival Distinct Luxury Residences dispone de amplias residencias y villas con sala de estar y cocina completa.—TC

¡Una nueva forma de comprar en Costco!

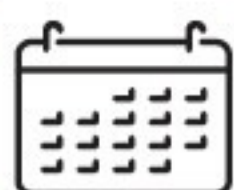
Sus productos favoritos* con entrega rápida



Entrega Same-Day (en el mismo día)*

Sus productos favoritos de Costco entregados por un personal shoppers en su casa.

Consulte disponibilidad por código postal en sameday.costco.es.



Programe las entregas

Planifique con antelación y reciba su pedido cuando mejor le convenga, con hasta 5 días de antelación.



Aproveche los descuentos

Acceda a los precios y descuentos del almacén directamente desde la plataforma.

Tarifa fija de entrega: 15 € por pedido (IVA incluido).

No se aplicarán cargos de gestión adicionales al finalizar su compra en la plataforma.



Debe tener una afiliación** en vigor de Costco España para comprar en Same-Day



Ahorro y calidad

Selección de grandes marcas a precios competitivos



Amplia selección

Variedad de productos nacionales e internacionales



Garantizado

Trato exclusivo y 100% de Satisfacción** en productos y servicios

y además ahora...

Compre ya en sameday.costco.es >

Con tecnología de
instacart

*Servicio sujeto a disponibilidad de personal y zona geográfica. Consulte los códigos postales disponibles en sameday.costco.es. Tarifa de entrega de 15 € por pedido. Catálogo de productos: Solo se podrán adquirir los productos disponibles en la plataforma específica de Same-Day en el momento de la compra.**Precios de Afiliación (IVA incluido): GOLD STAR 36,30€/año (Particulares) / BUSINESS 30,25€/año (Empresas y Autónomos). Incluye una tarjeta adicional gratuita para un familiar conviviente. Visite <https://www.costco.es/terminos-condiciones> para ver los términos y condiciones. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo.



HASTA **3X**

MÁS NUTRIDO

con aceite puro de Argán
de Marruecos







OFFICIAL PARTNER

HUELE RIDÍCULAMENTE BIEN



AXE | **1206** **FIFA**

OFFICIAL SPONSOR