



# El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO



MANTENTE AL DÍA | DEPORTES | VIVE SALUDABLE | MONCLOVA HOY | TEAM KIDS SOCORRO | CULTURA EL SOCORRO | CLASIFICADOS

Hoy	Mañana	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes
27 ene 16° 10°	28 ene 14° 9°	29 ene 21° 9°	30 ene 22° 14°	31 ene 20° 11°	1 feb 18° 9°	2 feb 23° 10°	3 feb 27° 14°	4 feb 30° 16°	5 feb 20° 10°	6 feb 10° 3°	7 feb 7° 2°	8 feb 8° 2°	9 feb 7° 2°

## MANTENTE AL DÍA

**RESTAURANTE EN SERVICIO**

Los mejores platillos preparados para ti.

**HORARIO**  
 Restaurante: Martes, Jueves, Viernes y Domingo 8:00 am a 4:00 pm  
 Miércoles y Sábados 8:00 am a 7:00 pm  
 Cierre Bar: Martes, Viernes y Sábado 7:00 pm  
 Miércoles y Jueves 9:00 pm y Domingo 5:00 pm

**¡Raza! ya estamos en Menu2go**  
 con productos y paquetes de **RAMOS**  
 Distribuidor Autorizado

**PALETAS**

Crema Fawro	\$100	Crema de Cacahuete	\$150
Huevito Kinder	\$110	Chesecake	\$150
Queso	\$110	Queso de Cabro	\$150
Menta con Chocolate	\$110	Yogurt con Miel de Abaje	\$150
Chesecake	\$110	Dulce de Leche	\$150
Pistache	\$110	Tramuzo	\$150
Vainilla	\$110	Ferrero	\$150
Crema de mani	\$110	Queso	\$150
Banano Split	\$110	Pistache	\$150
Chocolate con almendras	\$110	Cangulillo	\$200
		Matcha	\$200

**LITROS**

Vainilla de Papantla	\$100	Crema de Cacahuete	\$150
Chocolate con Almendras	\$100	Chesecake	\$150
Mango con Skivinkles	\$110	Queso de Cabro	\$150
Fresa	\$110	Yogurt con Miel de Abaje	\$150
Frutas del bosque	\$110	Dulce de Leche	\$150
Coñe	\$110	Tramuzo	\$150
Huevito Kinder	\$110	Ferrero	\$150
Banano Split	\$110	Queso	\$150
Coco de la Casa	\$110	Pistache	\$150
		Cangulillo	\$200
		Matcha	\$200

**KETO \$360**  
 Triple chocolate Butter pecan Paleta Keto \$50

**LA PERFECTA RECOMPENSA**  
 Maestro Heladero @maestroheladeromx

**Monclova 866 165 7397**

## DEPORTES

### GOLF

El campeonato de la PGA de 2022 será en Southern Hills tras romper con Trump

El Campeonato de la PGA de 2022 se celebrará en Southern Hills en Oklahoma. Estaba previsto celebrarse en el Trump National Bedminster de Nueva Jersey pero la PGA decidió cambiar de sede y trabajo físico de unos 40 minutos en bicicleta estática. Esta es la rutina que lleva a cabo cada día Rafa Nadal en Adelaida, donde también está cerca de terminar el estricto protocolo de cuarentena de 14 días marcado por la organización del Open de Australia. Así lo contó el balear para ESPN Argentina, donde además de lanzar un mensaje crítico hacia Novak Djokovic (sin nombrarlo), repasó otras cuestiones de estricta actualidad.



### TENIS



### El récord que más ilusiona a Nadal es superar los 20 Grand Slams

Cuatro horas y media para estar fuera de la habitación del hotel, con un entrenamiento en pista de poco más de dos horas y trabajo físico de unos 40 minutos en bicicleta estática. Esta es la rutina que lleva a cabo cada día Rafa Nadal en Adelaida, donde también está cerca de terminar el estricto protocolo de cuarentena de 14 días marcado por la organización del Open de Australia. Así lo contó el balear para ESPN Argentina, donde además de lanzar un mensaje crítico hacia Novak Djokovic (sin nombrarlo), repasó otras cuestiones de estricta actualidad.

### NATACIÓN



### 15 razones para amar la natación

- #3 Te permite adaptar tus ejercicios al nivel que desees, ya sea natación intensa o suave. Es un deporte perfecto tanto para nadadores competitivos como para principiantes.
- #4: Estar sumergido en el agua reduce tus niveles de estrés y es ideal para relajarte, escapar de la realidad o desconectar del mundo..

### GYM



### 10 consejos para mejorar tu nutrición deportiva

6) CUIDADO CON LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS  
 El contenido en nutrientes de un alimento puede variar enormemente dependiendo del tipo de preparación. Algunas formas de cocción reducen notablemente el contenido vitamínico mineral de una comida. Hay que saber que cualquier tipo de cocción destruye algunos nutrientes. De hecho, muchos alimentos comienzan a perder contenido nutritivo antes de que vayamos a comerlos. Las frutas y vegetales pierden vitamina C y algo de B en cuanto se recolectan. Por eso es tan importante el asunto de la frescura. No hay que dejar los alimentos mucho tiempo sin consumir ni siquiera en el refrigerador. No cocer en exceso ningún alimento.

## VIDA SALUDABLE

### SALUD



### SIGNOS DE QUE SU CUERPO TIENE BAJA INMUNIDAD

Tener baja inmunidad va mucho más allá de sentir fatiga, tener caída del cabello, uñas débiles o herpes. Estos pueden ser signos que debe vigilar, pero es posible que no tengan que ver con la inmunidad.

En primer lugar, es necesario saber que la baja inmunidad puede ser causada por dos factores principales: puede ser primaria, cuando la persona tiene una predisposición genética para ella, o puede deberse a la exposición a situaciones que hacen que el cuerpo pierda su equilibrio inmunológico.

Estos dos factores principales pueden desencadenarse por diferentes razones, como:

- Uso de medicamentos que inhiben la inmunidad: Quimioterapia.
- Exposición a la radiación.
- Abuso de alcohol y otras drogas.
- Enfermedades crónicas.
- Ejercicio físico excesivo.
- Falta de descanso adecuado.
- Estrés prolongado.
- Deficiencia vitamínica.
- Enfermedades que hacen que el cuerpo pierda demasiadas proteínas.
- Malos hábitos de vida (sedentarismo, mala alimentación).

Señales que envía el cuerpo cuando la inmunidad es baja  
 Generalmente, lo que hace que una persona se dé cuenta de que la inmunidad puede ser baja son las enfermedades recurrentes.



### BISTECES EN ADOBO DE GUAJILLO

Aprende cómo preparar el tradicional sabor del adobo con esta receta de bisteces en adobo de guajillo. ¡Una receta inigualable!

#### INGREDIENTES Para 4 personas

- 1/2 kg de Bisteces de res
- 1/2 Cebolla, fileteada

#### PARA EL ADOBO

- 6 Chiles guajillo, sin semillas y desvenados
- 1 taza de Agua
- 1/4 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 cucharadita de Orégano seco
- 1/4 taza de Vinagre de manzana
- 1 cucharada de Aceite

#### PROCEDIMIENTO

ASA los chiles, la cebolla y el ajo.  
 CALIENTA el agua y cocina los chiles hasta que se suavicen.  
 LICUA con la cebolla, el ajo, el orégano, el vinagre y un poco de agua de cocción.  
 ACTRONA la cebolla.  
 AÑADE los bisteces, saltea y salpimenta.  
 CUELA el adobo y vierte sobre los bisteces.  
 COCINA por 10 minutos a fuego bajo.  
 SIRVE y acompaña con frijoles refritos, queso fresco y totopos.



## MONCLOVA HOY

**BIBLIOTECA HAROLD R. PAPE**

**CURSO DE NOVELA BREVE**  
 Lectura y apreciación

Inicio: 8 de febrero 2021  
 Sesiones semanales  
 en línea cada lunes a las 4:00 pm  
 Curso gratuito / Cupo limitado

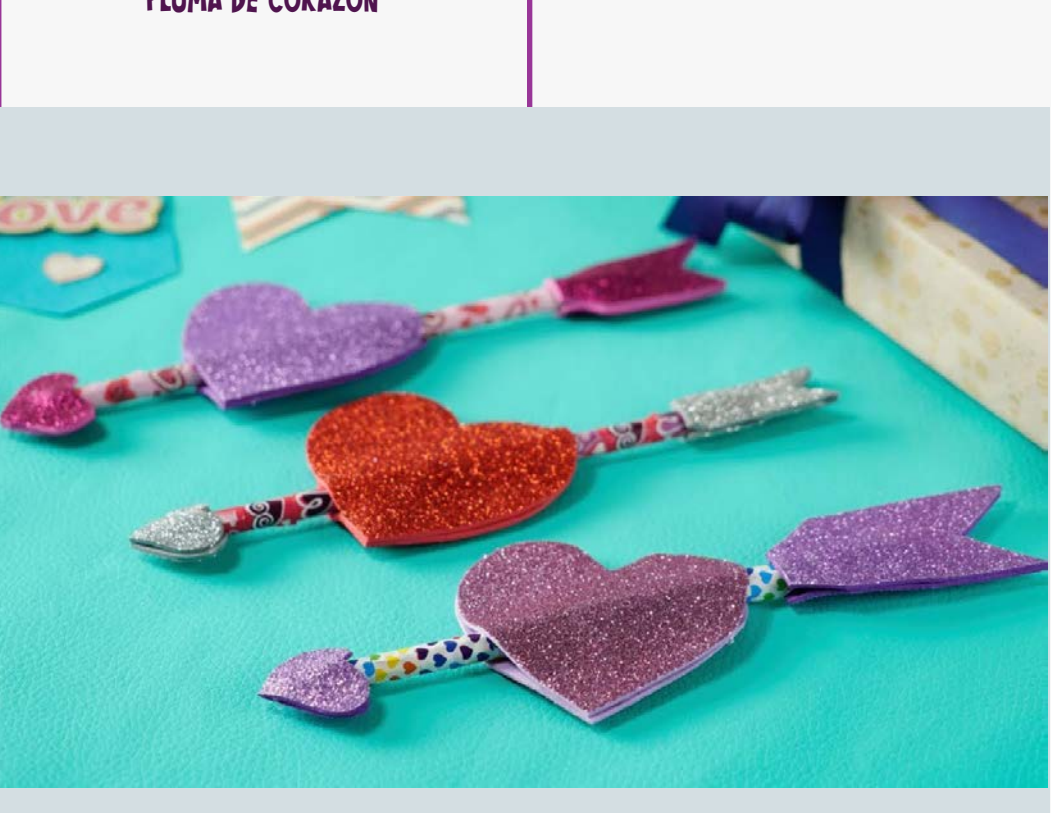
Imparte: Antonio Sonora

### Curso Novela Breve Lectura y Apreciación

Les recordamos que aún hay oportunidad de inscribirse en nuestro Curso de novela breve, el cual iniciará el próximo 8 de febrero, con sesiones cada lunes de 4:00 a 5:30 pm. Es gratuito y de cupo limitado, dirigido para jóvenes y adultos. Para mayores informes e inscripciones, favor de enviarnos un mensaje a esta página.

## TEAM KIDS SOCORRO

### PLUMA DE CORAZÓN



Decora y regala unas increíbles plumas este día del amor y la amistad. Son un detalle muy sencillo que luce padrísimo y le fascinará a todos.

#### Materiales:

- Plantilla descargable
- Foami de colores
- Plumones
- Silicón caliente
- Cinta adhesiva decorada

1. Imprime y recorta la plantilla.
2. Forra las plumas con cinta adhesiva decorada.
3. Forra las plumas con cinta adhesiva decorada.
4. Pega las dos corazonas grandes con silicón caliente y corta dos líneas paralelas para pasar la pluma por ahí.
5. Recorta las corazonas pequeñas dejando abierta la parte de arriba.
6. Pega en la parte de atrás de la pluma un poco de foami para hacer la cola de la pluma.
7. Inserta la pluma en el corazón grande y coloca el corazón pequeño en la punta para hacer la flecha.

## CULTURA EL SOCORRO



### La pintora figurativa estadounidense Mary Sauer retrata lo cotidiano

La pintura figurativa estadounidense Mary Sauer es dueña de una gran técnica y destreza. Su obra es realista y está llena de pequeños detalles. La pintora Mary Sauer nació en Greenville, Kentucky, en 1986. Su obra ha sido expuesta en todo Estados Unidos, incluyendo más de una docena de muestras en la ciudad de Nueva York. En 2014 recibió la beca The Elizabeth Greenfields Foundation Grant for traditional figure painting y ese mismo año ganó el premio Director's Award at the Springline Museum of Art's annual Spring Salon. El arte de Maria tiene influencias de la pintura del siglo XIX, incluyendo a John Singer Sargent, el Pre-Raphaelites, y los académicos franceses.