



El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO | /Club de Golf El Socorro | @EISocorroMVA | EISocorroMVA

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
13 ene	14 ene	15 ene	16 ene	17 ene	18 ene	19 ene	20 ene	21 ene	22 ene	23 ene	24 ene	25 ene	26 ene
19° 5"	23° 10"	14° 7"	19° 5"	19° 10"	22° 7"	23° 12"	18° 12"	19° 13"	18° 11"	20° 11"	22° 13"	14° 7"	9° 4"

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

DEPORTES

GOLF

2021: una odisea para Rahm

Jon Rahm encara un 2021 histórico para el golf profesional. Todo lo que la pandemia se llevó por delante en 2020 se va a recuperar estos meses, así que el calendario va a ser frenético. Una delicia para el aficionado y una tortura para los jugadores, especialmente para la élite. Desde ahora y hasta noviembre se sucederán todos los torneos regulares de los principales circuitos, PGA y European Tour, con sus cuatro majors (los dos aplazados por la primera ola de la pandemia, Masters y US Open, se recuperaron a finales del año pasado). Pero es que esta vez además se suman los Juegos Olímpicos (si el coronavirus no lo vuelve a impedir deben celebrarse en Tokio del 23 de julio al 8 de agosto) y, como colofón final, la Ryder Cup aplazada en 2021, a disputarse en Whistling Straits (EE UU).



TENIS

Nicola Kuhn avanza a segunda ronda en Antalya y se cita con Goffin



El tenista español Nicola Pietrangeli se ha estrenado este viernes en el torneo de Antalya (Turquía), de categoría ATP 250 y disputado sobre pista dura, con una remontada cortada ante el alemán Matthias Bachinger, que se retiró por problemas físicos en el tercer set (3-6, 6-3, 4-1). Después de desaprovechar hasta cuatro oportunidades de rotura en el tercer juego, el tenista de origen austriaco y residente en Torreveija (Alicante), de 20 años y número 253 del mundo, cedió su servicio en el juego siguiente, lo que le costó la manga.

NATAción

Natación para Embarazadas: la actividad física se hace más liviana



La natación para embarazadas es una de las actividades físicas recomendadas para este período en la vida de la mujer debido a sus múltiples beneficios. A través de esta práctica, la futura mamá estará mejor preparada para el momento del parto, y logrará más rápidamente recuperarse luego del alumbramiento. Acondicionar el cuerpo de manera integral permite a la embarazada transitar el momento del embarazo con menores dificultades y el medio acuático se transforma en el ideal, debido a que la futura mamá fortalece sus músculos, favorecida por la capacidad de flotación e ingravidez que proporciona el agua.

GYM

10 consejos para mejorar tu nutrición deportiva



4) HAY QUE BUSCAR EL MOMENTO ADECUADO
La nutrición ideal es la que proporciona al cuerpo lo que necesita cuando éste lo precisa. El objetivo es hacer frente a las demandas del organismo. El entrenamiento tiene un efecto pronunciado sobre el metabolismo y estimula ciertos eventos implicados en la absorción de nutrientes. También llamadas «ventanas de la oportunidad».
Una de esas ventanas se abre unos 30 minutos después del entrenamiento. En ese momento, es crítico consumir entre 50 a 100 gramos de carbohidratos. ¿Por qué? Porque en esos momentos la prioridad básica del cuerpo es volver a rellenar el glucógeno perdido durante los entrenamientos de alta intensidad.

VIDA SALUDABLE

SALUD



TÉ PATA-DE-VACA: DESINTOXICANTE

Pata-de-vaca es un árbol medicinal conocido popularmente por su poder desintoxicante, ayuda en el control de la diabetes, el acné y la pérdida de peso. Esta planta es originaria de América Latina, incluido Brasil, por lo que es fácil de cultivar. Su nombre botánico es Bauhinia forficata, y ahora conocerás un poco más sobre sus beneficios para la salud y cómo hacer té.

FETUCCINI CON CAMARONES

Encuentra lo mejor de la pasta y el mar en esta increíble, práctica y riquísima receta de fettuccini con camarones. ¡Su sabor hará tu noche aún más especial!

Acción desintoxicante y antioxidante
El té pata-de-vaca ayuda a limpiar el cuerpo de toxinas que se acumulan debido al estilo de vida y la alimentación. Al mismo tiempo, ayuda a reducir los radicales libres que enferman las células y perjudican el funcionamiento adecuado de los sistemas del cuerpo. Con ello, acaba siendo un buen aliado para quienes quieren adelgazar, mantener una dieta saludable y la práctica de actividades físicas.

INGREDIENTES Para 4 personas

PARA COCER LA PASTA
-1 cda de Aceite Capullo®
-1 paquete de Fettuccini
-1/4 Cebolla
-1 lt de Agua

Aliado en el tratamiento del acné
Como antioxidante, el té de pata de vaca ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo, y esto incluye el acné. Además, la planta tiene acción cicatrizante y bactericida, dando un refuerzo en la eliminación de espinillas, junto con el tratamiento recomendado por el dermatólogo.

PARA LOS CAMARONES
-2 cdas de Aceite Capullo®
-1/2 tz de Cebolla finamente picada
-2 Dientes de ajo finamente picados
-400 gr de Camarones medianos limpios
-1/2 tz de Jugo de limón
-2 tzs de Hojas de espinaca
-180 gr de Queso Parmesano al gusto
-Sal y pimienta al gusto

Control de la diabetes
El té pata-de-vaca contiene flavonoides que ayudan en el metabolismo de los carbohidratos, evitando picos de glucosa en la sangre, en este sentido. Por supuesto, todo el cuidado para mantener la enfermedad bajo control sigue siendo esencial.

PROCEDIMIENTO

HIERVE el agua en una cacerola amplia.
AÑADE el aceite Capullo®, la cebolla y sal.
AGREGA la pasta y cocina por 12 minutos o según las instrucciones del empaque.
ESCURRE y reserva.
CALIENTA una sartén y vierte el aceite Capullo®.
ACTRONA la cebolla y el ajo. Agrega los camarones y salpimenta. Cocina por unos minutos.
VIERTE el jugo de limón y las espinacas. Mezcla y agrega la pasta.
RECTIFICA sazón y ralla el queso parmesano.
SIRVE y decora con una rebanada de limón, albahaca y queso parmesano al gusto.

Receta de té de pata-de-vaca
Hacer el té es muy sencillo: mezcla 2 hojas de pata de vaca picadas en 1 taza de agua muy caliente. Dejar infundir unos minutos, colar y beber cuando esté tibio.

Se puede consumir dos o tres veces al día, o según las indicaciones del médico.



MONCLOVA HOY

PREMIO IBEROAMERICANO DE POESÍA MINERVA MARGARITA VILLARREAL 2021

Premio Iberoamericano de poesía Minerva Margarita Villarreal

La UANL, a través de la Secretaría de Extensión y Cultura UANL y la Facultad de Filosofía y Letras, y el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, a través de la Coordinación Nacional de Literatura convocan al PREMIO IBEROAMERICANO DE POESÍA "MINERVA MARGARITA VILLARREAL 2021".

[Más informes Aquí](#)

TEAM KIDS SOCORRO

ARCOÍRIS DE ESTRELLITAS DE PAPEL

Aprende a hacer estrellas de papel infladas en 5 pasos, te sorprenderá lo divertido y fácil que son, en cuestión de minutos tendrás una forma original para decorar tus regalos o simplemente para hacer un arcoíris que es ideal para poner en tu cuarto.

Materiales:

- Hojas de papel de colores
- Tijeras
- Regla
- Lápiz
- Silicón frío
- Papel ilustración

1. Marca y corta tiras de 1.5 cm de ancho.
2. Toma la tira y forma un nudo pasando la punta del papel por en medio y aprieta ligeramente, deberás tener la forma de un pentágono.
3. Dobra el resto de la tira siguiendo la figura del pentágono y mete la punta del papel en una de las capas anteriores y aprieta.
4. Toma la estrella entre tus dedos y presiona cada lado hacia el centro. Pega las estrellas de colores sobre el papel ilustración formando un arcoíris.

CULTURA EL SOCORRO

Belleza en movimiento, las esculturas de bronce de Coderch Malavia

Coderch Malavia empezaron a trabajar juntos en 2015 y ya han conseguido posicionarse como artistas figurativos destacados a nivel nacional e internacional, logrando galardones como el Premio Reina Sofía en su 52ª edición con su obra Hamlet.

El dúo, situado en Valencia e integrado por Joan Coderch y Javier Malavia viene desarrollando un proyecto basado en la escultura figurativa, creando piezas de una exquisita belleza y gran sensibilidad, expresando emociones en bronce, con el cuerpo humano y su expresividad plástica como referente y fuente de inspiración. Les dejo una selección de obras y algo de información sobre los artistas.