



# El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO

Club de Golf El Socorro

@ElSocorroMVA

ElSocorroMVA

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

Hoy	Mañana	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	
18° 12°	15° 12°	16° 11°	24° 13°	24° 13°	24° 14°	30° 16°	21° 15°	21° 11°	16° 11°	13° 8°	14° 5°	21° 8°	27° 14°	21° 14°

## 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

#### Auguran medallas para México dentro del golf en Tokio 2021

Con base en los logros que han reportado en los últimos dos años, el Presidente de la Federación Mexicana de Golf, Jorge Robledo, asegura que México tiene altas posibilidades de ganar una medalla en los próximos Juegos Olímpicos de Tokio 2021. El directivo, quien resaltó los máximos logros de los golfistas nacionales, señaló a Gabriela López, María Fassi, Abraham Ancer y Carlos Ortiz como las cartas fuertes del país para intentar colgarse una presea el próximo verano.

“Los cuatro han llenado de orgullo a México. En noviembre de 2020 Carlos Ortiz ganó el Houston Open y Abraham Ancer lideró la segunda ronda del Masters de Augusta.



### TENIS



#### Rafael Nadal impone monstruoso récord en el tenis de la ATP

Otro récord para Rafael Nadal. El español, segundo de la ATP tras Novak Djokovic, cumple 800 semanas seguidas en el Top-10 del tenis mundial, en la lista publicada este lunes. Durante este periodo de 15 años, el español ha pasado la mayoría del tiempo en el primer puesto (209 semanas) o en el segundo (361).

Es el jugador de la historia que ha estado más tiempo en el Top-10 por delante de Jimmy Connors (789), Roger Federer (734), Ivan Lendl (619) y Pete Sampras (565)

### NATACIÓN



#### 15 razones para amar la natación

# 1: Nadar es un deporte perfecto para cada tipo de personalidad. Si eres un nadador sociable, que disfruta nadarse y hablar con los amigos, éste es tu deporte. Y si por el contrario eres un nadador independiente que busca desconectar y centrarse en su ejercicio de forma individual, éste también es tu deporte.

#2: Puedes elegir entre una gran variedad de ejercicios como para no aburrirte. Agua-jogging, sprint, aquaerobic, ejercicios de acondicionamiento físico; cada sesión puede ser diferente, lo que te permite vencer el aburrimiento y mantenerte motivado.

### GYM



#### 10 consejos para mejorar tu nutrición deportiva

5) UTILIZAR LOS SUPLEMENTOS DE FORMA INTELIGENTE  
Por lo general, las multivitaminas y multiminerales, y las vitaminas zinces como la A, B1, B2, B6, C o E, o los minerales como el calcio, magnesio o hierro es mejor tomarlos con las comidas por varias razones. En primer lugar, hay menos riesgo de problemas de estómago. Además, esos suplementos se digieren mejor cuando van acompañados de alimentos. Los suplementos se absorben mejor, lo mismo que sucede con las comidas, cuando se toman en pequeñas cantidades. Esto parece ser especialmente cierto con las vitaminas B y C. Si, por ejemplo, tenemos la costumbre de tomar 1.000 miligramos de vitamina C diarios, es mejor consumir cuatro veces 250 miligramos a lo largo del día.

## VIDA SALUDABLE

### SALUD

#### BENEFICIOS DEL COLÁGENO PARA TU PIEL

El colágeno es una proteína que se encuentra en nuestro cuerpo y también se encuentra en nuestros huesos, piel, músculos, vasos sanguíneos y sistema digestivo. Desempeña un papel importante en hacernos lucir jóvenes y saludables. Pero a medida que envejecemos, nuestro cuerpo comienza a producir menos colágeno, que es lo que causa líneas finas, arrugas, piel flácida o elástica y una curación más lenta de cortes y cicatrices.

**Elasticidad de la piel**  
Por supuesto, perder elasticidad en la piel es una parte natural del proceso de envejecimiento, pero hay una manera de mejorarlo. La elasticidad de la piel es la forma en que su piel puede volver a su lugar después de ser estirada, ¡y el colágeno puede ayudar con eso! Dado que el colágeno es una proteína y es fibroso, ayuda a que la piel sea coherente pero flexible al mismo tiempo, lo que la hace firme, lo cual es clave para lucir joven y saludable. Un estudio en 2019 incluso mostró que las mujeres que tomaron suplementos de colágeno notaron mejoras en la apariencia de su piel y la elasticidad de su piel.

**Hidratación**  
Cuando su piel está deshidratada, a menudo puede verse opaca, seca y tal vez incluso escamosa. El colágeno contiene hidroxiprolina, que es un aminoácido y juega un papel importante en el colágeno y se ha demostrado que hidrata la piel al mejorar sus niveles de humedad. ¡Hidratar tu piel y agregar un poco de colágeno a tu dieta te ayudará a obtener esa piel brillante y suave!

**Estrías**  
A medida que envejecemos o nos embarazamos, comenzamos a crecer y estirar nuestra piel porque constantemente se tira a un ritmo rápido. ¡Esto hace que la piel se estire demasiado hasta donde el colágeno no puede mantener el ritmo! El colágeno puede ayudar con las estrías, ya que mejora la forma en que nuestra piel se regenera, pero no siempre es completamente evitable.

#### RECETAS PARA ELABORAR EN CASA

#### ENSALADA DE CALABAZA Y ESPINACAS

Con esta receta de ensalada de calabaza y espinacas, podrás disfrutar del dulce sabor de la calabaza acompañando unas ricas espinacas. ¿La acompañamos con aderezo?

- INGREDIENTES Para 4 personas**
- 2 pzas chicas de Calabaza Butternut o calabaza larga
  - 1 Diente de ajo, finamente picado
  - 2 cdas de Aceite de Oliva
  - 1 cdita de Paprika
  - 1 pizca de Comino molido
  - Sal y pimienta al gusto
- PARA EL ADEREZO**
- 1/4 taza de Aceite de Oliva
  - 1 Limón, el jugo
  - 1 cda de Miel de Abeja
  - 4 tazas de Hojas de lechuga
  - 1/2 taza de nueces troceadas

**PROCEDIMIENTO**  
PRECALIENTA el horno a 180 °C. CORTA a la mitad las calabazas y luego en cuartos. ACOMODA en una charola la calabaza, vierte el aceite de oliva. Espolvorea el ajo, la paprika, comino y salpimienta. HORNEA por 15 minutos o hasta que esté suave. Retira del horno, deja enfriar y retira la cáscara. CORTA en rebanadas o cubos.

**PARA EL ADEREZO**  
MEZCLA en un tazón todos los ingredientes y salpimienta. Integra todo con un batidor globo y vierte. MEZCLA en un tazón las hojas de espinaca, la calabaza y reserva la mitad del aderezo. SIRVE y espolvorea nueces y vierte más aderezo.



## MONCLOVA HOY

**Gánate un paquete con valor de \$4,920.00 para disfrutar el Super Bowl**

Distribuidor Autorizado

VAQUERO | NORDAY | RAMOS | albens | HEINEKEN MEXICO

CAZARES JR. | Maestro | TAMARUS | RaVi | Del Primo

Clamato | García | JOMI | Coca-Cola

Participa con tu ticket de compra mayor a \$100

RIFA DE 3 PAQUETES sábado 6 de febrero

**Super Bowl con Don Luvas**

Puedes ser uno de los tres ganadores de un paquete de \$4,920 para disfrutar el Super Bowl.

Participa con tu ticket de compra mayor a \$100 y el próximo sábado 6 febrero se realizará la rifa para conocer a los ganadores.

## TEAM KIDS SOCORRO

### MASA TERAPÉUTICA ANTIESTRÉS



Esta es una de las mejores opciones para hacer algo que te ayude con el estrés de la vida diaria. Esta masa terapéutica es la mejor ya que sólo necesitas 2 ingredientes para hacerla. No espere más y haz la tuya.

- Materiales:**
- 1 taza de acondicionador
  - 2 tazas de fécula de maíz y la taza de masa homogénea.
1. En una superficie o en un bowl vierte las dos tazas de fécula de maíz y la taza de masa homogénea.
  2. Mezcla con las manos hasta formar una masa homogénea.
  3. Guarda tu masa en un recipiente con tapa. Para bajar tu estrés tómalala y amásala con tus manos.
  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



**El 'neovanguardismo' de la artista de collage madrileña Luisa María Benito**

Trazos de inteligencia, sensibilidad y mucha elegancia compositiva, que nos obligan a reflexionar sobre la etapa cobijada en la que vivimos, así es la obra de la diseñadora y artista plástica Luisa María Benito quien crea obras salpicadas en tendencias analogías que no nos dejarán indiferentes. La artista ha reunido estas obras en nuevo libro que, según cuenta la propia artista, habla sin palabras y nos dejará sin ellas.

Benito hace un canto a la belleza en este diario de confinamiento ilustrado, donde incluye más de cien collages e ilustraciones, ordenados en varios capítulos: Covid 2020, windows, Frutos del Espíritu, Fase 0, Fase 1, Post Covid-Año 0, Cine, Serie Angeles, Realidad Contemporánea, Reflexión.