



# El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO

f /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
1 mar	10 mar	11 mar	12 mar	13 mar	14 mar	15 mar	16 mar	17 mar	18 mar	19 mar	20 mar	21 mar	22 mar
25° 14°	30° 14°	30° 16°	31° 17°	35° 17°	25° 13°	27° 13°	32° 16°	22° 15°	16° 8°	13° 4°	16° 4°	20° 6°	18° 9°

## MANTENTE AL DÍA

### Restaurante Abierto

¡Disfruta los deliciosos Platos que tenemos para ti!

Instalaciones 100% sanitizadas para ti.

**ESPACIO SEGURO**

*Carpaccio de Salmón*

Somos un espacio seguro, operando con las más altas normas de salubridad emitidas por nuestras autoridades.

### CARRITOS DE GOLF EN RENTA

Reservaciones al teléfono: 8666 331 369



### Torneo de Tenis

Seguimos cosechando triunfos de Marcelo Benavides Campeón Estatal y Matías Guajardo Sub Campeón Estatal en el Torneo Estatal Coahuila 2021, celebrado en Saltillo del 6 al 8 de marzo. Lugar Sede American Sports Center y Club Campestre de Saltillo.

## DEPORTES

### GOLF

#### 'Camarón' Rodríguez, campeón de la primera fecha de la temporada 2021 de la Gira de Golf Profesional

Por segundo año consecutivo, el guanajuatense José de Jesús Camarón Rodríguez se proclamó campeón de la IV Copa Tequila Azulejos correspondiente a la primera etapa de la temporada 2021 de la Gira de Golf Profesional que tuvo como escenario el Club de Golf Tres Vidas y que repartió una bolsa de un millón 600 mil pesos. José de Jesús Rodríguez, integrante del Korn Ferry Tour registró una ronda final de 71 golpes, para un total de 206 impactos, diez bajo par, uno menos con respecto al colombiano Camilo Aguado, quien tuvo una estupendo cierre al firmar una tarjeta de 69 impactos (207, -9 total) <https://www.milenio.com/deportes/mas-aficion/camaron-rodriguez-campeon-fecha-gira-golf-profesional>.



### TENIS

#### México hizo historia en la Copa Davis al vencer de visita 3-1 a Bulgaria

De la mano de un Gerardo López Villaseñor pletórico, México superó este sábado 3-1 a Bulgaria, como visitante, en la serie por el Grupo Mundial II de la Copa Davis por Rakuten. "Como jugador siempre fui un jugador caliente. Me gustaba jugar este tipo de eventos representando al país. Hice buena química con Jerry, somos parecidos. Este último partido fue cambiante, estuvo cerrado, pero había que levantar cabeza para que no se viniera para abajo. Pero tiene una cabeza muy fuerte, un corazón enorme de guerrero. Estoy emocionado. Viví el partido de muchas maneras, pero esta emoción me la llevo en el corazón", analizó el capitán Miguel Gallardo-Valles.

### NATACIÓN

#### 15 razones para amar la natación

# 9: ¡Puede salvarte la vida!

# 10: La destreza que adquieres con la natación te abre la puerta para practicar un sinnúmero de emocionantes deportes acuáticos como el surf, el buceo y el esquí acuático.

### GYM

#### 10 consejos para mejorar tu nutrición deportiva

9) COMER ALIMENTOS NATURALES

Evita los alimentos refinados y procesados siempre que os sea posible. Esos alimentos suelen tener una adición de grasa, azúcar y sodio, pero también han perdido la mayor parte de sus vitaminas y minerales. Leer siempre las etiquetas de los alimentos que compren. Muchos productos denominados «naturales o de salud» contienen aditivos o han sido sometidos a altas temperaturas u otros procesos perjudiciales. Muchas personas reaccionan negativamente ante esos aditivos. Los alimentos naturales o crudos suelen tener intacta la mayor parte de su contenido nutritivo y muy pocos aditivos.

## VIDA SALUDABLE

### SALUD

#### CAUSAS DE PÉRDIDA DEL GUSTO

Ante estos síntomas, Covid-19 es la primera sospecha, pero hay otros factores que pueden causar pérdida del gusto, que conviene conocer.

- 1. Problema neurológico**  
Existe un problema neurológico que está relacionado con el sentido y la interpretación del gusto en el cerebro. Con eso, la persona puede desarrollar una de estas condiciones:  
Disgeusia: hace que los alimentos y las bebidas tengan un sabor diferente;  
Hipogeusia: reduce la capacidad de saborear alimentos dulces, ácidos, amargos o salados;  
Ageusia: elimina el sabor por completo.
- 2. Medicamentos**  
Algunos medicamentos pueden inhibir o modificar el sabor, como los medicamentos para la presión arterial alta, la tiroides, la quimioterapia y los antifúngicos.
- 3. Enfermedad autoinmune**  
Una enfermedad autoinmune que afecta el gusto es el síndrome de Sjögren. Los síntomas de esta enfermedad son sequedad de las mucosas (ojos, nariz, boca), caries, dolor de estómago, articulaciones y músculos. Como afecta el revestimiento de la nariz y la boca, las papilas gustativas pueden verse afectadas por la inflamación y el sabor puede cambiar, especialmente dejando un sabor metálico en la comida.
- 4. Pólipo nasal**  
El pólipo nasal es como un bulto blando que se forma en la cavidad nasal, generalmente en respuesta a la sinusitis o alergias respiratorias recurrentes. Estos pólipos pueden volverse lo suficientemente grandes como para obstruir la cavidad nasal y, en consecuencia, disminuir el olfato y el gusto.

### Gourmet

#### RECETAS PARA ELABORAR EN CASA

#### EMPANADAS DE ATÚN

Deliciosas, calientitas y rellenas de un exquisito sabor del mar. Así son estas empanadas de atún que podrás preparar en casa siguiendo nuestra receta.

- INGREDIENTES Para 4 personas**
- 250 gr de Harina
  - 100 gr de Manteca
  - 1 Huevo
  - 1 cdita de Sal
  - 60 ml de Agua
- PARA EL RELLENO**
- 1/4 Cebolla finamente picada
  - 2 Dientes de ajo finamente picados
  - 2 jitomates sin semillas y en cubos chicos
  - 2 latas de Atún drenadas
  - 1 tz de Papa cocida en cubos
  - 1/4 tz de Perejil finamente picado
  - 1 Huevo batido
  - 2 cdas de Aceite
  - Sal y pimienta al gusto

#### PROCEDIMIENTO

COLOCA en un tazón la harina, la manteca, el huevo y la sal. INTEGRA con los dedos y vierte poco a poco el agua. Amasa sobre una superficie lisa y plana. AMASA por 5 minutos más. COLOCA en una bolsa de plástico y cierra. REFRIGERA por una hora. PARA EL RELLENO. ACITRONA la cebolla y el ajo. Añade el jitomate y cocina por 5 minutos. AÑADE el atún y la papas. Salpimienta y cocina por 8 minutos más. A GREGA el perejil y mezcla. Deja enfriar. PRECALIENTA el horno a 180 °C. EXTIENDE la masa y corta círculos de 12 cm. ENHARINA cada disco y estira un poco más, aproximadamente de 2 mm de grosor. COLOCA el relleno al centro. Barniza con huevo las orillas de la masa y pega presionando ligeramente de las orillas. DOBLA las orillas hacia el centro o con un tenedor para cerrarla. COLOCA en una charola engrasada. Barniza con huevo y hornea por 20 minutos. SIRVE y acompaña con chiles al gusto.



## MONCLOVA HOY

**Servicio a domicilio**  
Tel. 866 165 7397

**Don Luvás** ¡Tenemos todo para la capirotada!

cacahuete, coco rayado, pasas, gragea, piloncillo, canela, bombones, nuez



## TEAM KIDS SOCORRO

### CÓMO HACER CONFETTI POPPERS



Anima este fin de año con estos confetti poppers son muy fáciles de hacer y lo mejor es que los puedes hacer con materiales que tienes en tu casa. Serán la sensación en estas doce campañas.

#### Materiales:

- Rollo de papel
- Papel decorado
- Regla
- Tijeras
- Globo
- Silicón caliente
- Confetti

1. Mide el ancho del rollo de papel y corta una tira del papel decorado que tu prefieras.

2. Corta la parte de arriba del globo y coloca en la parte de debajo del rollo de papel.

3. Pega la tira de papel con el silicón caliente y deja secar.

4. Rellena con el confetti y si lo deseas corta un poco de papel china para crear la tapa. Jala el globo y suéltalo para que salga el confetti.

## CULTURA EL SOCORRO



### El filipino Limon Palisoc da forma a nuestra luz interior en sus esculturas metálicas

No se nos ocurre otra manera mejor de plasmar nuestra luz interior que a través del arte y sus manifestaciones. Y es que solo mediante la pintura, la fotografía o, como en este caso, la escultura pueden materializarse conceptos abstractos e invisibles para el ojo. En esa línea conceptual y metafórica que gira en torno a los sentimientos que nos hacen ser por dentro y se reflejan, de alguna manera, por fuera, se mueve el artista y escultor filipino Joshua Limon Palisoc. Las esculturas metálicas de Palisoc dejan ver aces de luz y brillos a través de sus alambreadas anatomías o mediante la presentación de cuerpos que están cortados por la mitad.

