



# 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
8 jun	9 jun	10 jun	11 jun	12 jun	13 jun	14 jun	15 jun	16 jun	17 jun	18 jun	19 jun	20 jun	21 jun
36° 27°	38° 25°	37° 25°	36° 25°	35° 24°	33° 25°	33° 24°	35° 24°	35° 24°	31° 25°	32° 24°	29° 23°	28° 23°	29° 22°

## MANTENTE AL DÍA

### CARRITOS DE GOLF EN RENTA

Reservaciones al teléfono: 8666 331 369

### TU SUEÑO HECHO REALIDAD

Queremos emocionarte y emocionarte, dándole a tu evento ese "toque especial" que lo transformará en mágico y diferente, y que conseguirá un recuerdo imborrable.

## DEPORTES

### GOLF

Echan a Jon Rahm en pleno torneo de golf por dar positivo a covid-19

El golfista español lideraba con gran ventaja el Memorial Tournament de la PGA cuando fue retirado del campo tras confirmarse que dio positivo a coronavirus. El español Jon Rahm, número tres del golf mundial, fue retirado el sábado del Memorial Tournament de PGA cuando lideraba por una amplia ventaja tras dar positivo por covid-19. "Jon Rahm se ha retirado del Memorial Tournament tras dar positivo por COVID-19", informó el circuito PGA en un comunicado.



### TENIS

**Alejandro Davidovich, la revelación del tenis español que aprende del maratoniano Martín Fiz**

Alejandro Davidovich impactó al mundo del tenis con su victoria frente al argentino Davidovich que le aupó a sus primeros cuartos de final de Roland Garros, un triunfo conseguido con la mentalidad de un maratoniano que el propio jugador atribuyó a las lecciones recibidas de Martín Fiz. "Estoy seguro de que en ese quinto set se le apareció un poco mi rostro para alentarle", asegura a Efe el veterano campeón español de maratón, que tardó poco en enviarle un mensaje, un vídeo del ciclista subiendo una cota en bici.

### NATACIÓN

**Otro mordisco de Hugo González**

La participación de Hugo González se hizo esperar. Hasta las 19:30 no asomó por la cámara de salida de la piscina Pere Serrat de Barcelona, cuando el sol dejaba de alumbrar una tarde magnífica de natación en el cierre del Gran Premi Ciutat de Barcelona y del circuito Mare Nostrum. Tras la espera, la natación vio otra magnífica actuación del mallorquín en los 200 estilos. Su carrera no solo le dio la victoria, sino un nuevo récord de España y una marca internacional que bien podría valer una final olímpica (1:56.31).

### GYM

**Plancha**  
La tercer y última variante del primer circuito son los populares isométricos, más conocidos como planchas. Se trata de un ejercicio señalado por la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard como el más completo para la región abdominal, ya que contribuye también a la zona de la espalda y los glúteos.

Los isométricos se ejecutan en estabilización horizontal. Estando boca abajo, se eleva el cuerpo sosteniéndose sobre la palma de las manos, codos y pies con el abdomen activado a pleno. Para principiantes, la clásica postura se debe mantener durante 15 segundos.

## VIDA SALUDABLE

### SALUD

#### CHLORELLA: PARA DESINTOXICAR EL CUERPO

La Chlorella ha sido etiquetada como un "superalimento" porque contiene estos nutrientes vitales:

**Clorofila:** puede ayudar a proteger su cuerpo contra infecciones, aliviar el estreñimiento, promover niveles óptimos de presión arterial, limpiar su hígado y su sangre y eliminar el moho.

**Antioxidantes** como luteína, alfa-caroteno, betacaroteno, ácido ascórbico y zeta-tocoferol: el extracto de Chlorella puede promover la capacidad de captación de radicales libres en ratas inducidas con una sustancia química llamada naftaleno, según los resultados de este estudio animal de 2007 de bioquímica molecular y celular.

**Otros nutrientes** - Chlorella es el hogar de nutrientes esenciales como la vitamina K, 26 vitamina B12, ácido fólico, hierro, ácidos grasos omega-3 poliinsaturados, polisacáridos y proteínas.

Desintoxicar el cuerpo: los estudios han demostrado que la chlorella puede ayudar a eliminar los metales pesados y los patógenos de su cuerpo.

Estimular el sistema inmunológico: los suplementos de Chlorella pueden ayudar a reducir el riesgo de trastornos del sistema inmunológico y mejorar la función del sistema inmunológico.

Mejorar la calidad de vida de las personas diagnosticadas con cáncer de mama: las personas con cáncer de mama que tomaron chlorella y extracto de chlorella experimentaron menos casos de fatiga y notaron mejoras en la piel seca.

Normalizar los niveles de azúcar en la sangre: los suplementos de Chlorella fueron efectivos para abordar la sensibilidad a la insulina entre las ratas, lo que muestra su potencial para mejorar los niveles de azúcar en la sangre entre las personas que luchan contra la resistencia a la insulina.

### RECETAS PARA ELABORAR EN CASA

#### PECHUGA DE POLLO A LA PARRILLA

Para los amantes de la pechuga de pollo, esta receta a la parrilla es la mejor forma de aprovechar todo su sabor ¡Es simplemente delicioso!

##### INGREDIENTES 4 Personas

- 4 medias pechugas de pollo sin piel y sin hueso
- 6 dientes de Ajos finamente picados
- 4 Limones, el jugo
- 4 cdas de Perejil finamente picado
- 1/2 tz de Aceite de Oliva

##### PARA LA ENSALADA

- 4 tzas de Hojas de lechuga
- 1/4 de Cebolla fileteada
- 1 Jitomate en medias lunas

##### PARA ACOMPAÑAR

- 1/2 kg de Tortillas
- 2 tzas de papas a la francesa
- Salsa Roja
- 1/2 Aguacate

##### PROCEDIMIENTO

MEZCLA en un tazón el aceite de oliva con el ajo, perejil y salpimiento. BARNIZA las pechugas con la mitad de la mezcla anterior.

COLOCA en la parrilla caliente y cocina por 8 minutos de cada lado. Tapa con papel aluminio para conservar calientes.

PARA LA ENSALADA  
MEZCLA en un tazón la lechuga, la cebolla y el jitomate. VIERTER un poco del aceite de ajo y salpimiento. Mezcla y reserva.

REBANA las pechugas y sírvele. Acompaña con la ensalada, papas fritas y salsa roja al gusto.

¡Prepara esta pechuga de pollo a la parrilla con ensalada y papas a la francesa con mucho sabor! Llévate estos trucos para que esta delicia te quede para chuparse los dedos ¡Perfecto para festejar el Día del Padre!



## MONCLOVA HOY

La Secretaría de Cultura de Coahuila y la Secretaría de Cultura del Gobierno de México, convocan a participar en el concurso

### Mis Oficios Mis Manos

PREMIO ESTATAL DE ARTESANÍA

DIRECCIÓN GENERAL VINCULACIÓN CULTURAL

Con el objetivo de reconocer, estimular y apoyar a los artesanos del estado de Coahuila a través de un premio estatal de artesanía, que busca difundir y poner en valor su trabajo así como la preservación de sus oficios como parte esencial del patrimonio cultural inmaterial.

VIGENCIA DE PARTICIPACIÓN: **08 junio 2021**

Consulta la convocatoria completa en:  
[coahuilacultura.gob.mx/convocatorias/](http://coahuilacultura.gob.mx/convocatorias/)

Mayores informes:  
artesaniasccoahuila@gmail.com 8444209014 ext 12

GOBIERNO DE MÉXICO | CULTURA | Estado de Coahuila | SECRETARÍA DE CULTURA

### Proyectos cinematograficos en corto

La Secretaría de Cultura de Coahuila invita a participar en la convocatoria del Premio Estatal de Artesanía "Mis Oficios, Mis Manos". ¡Esperamos tu participación!

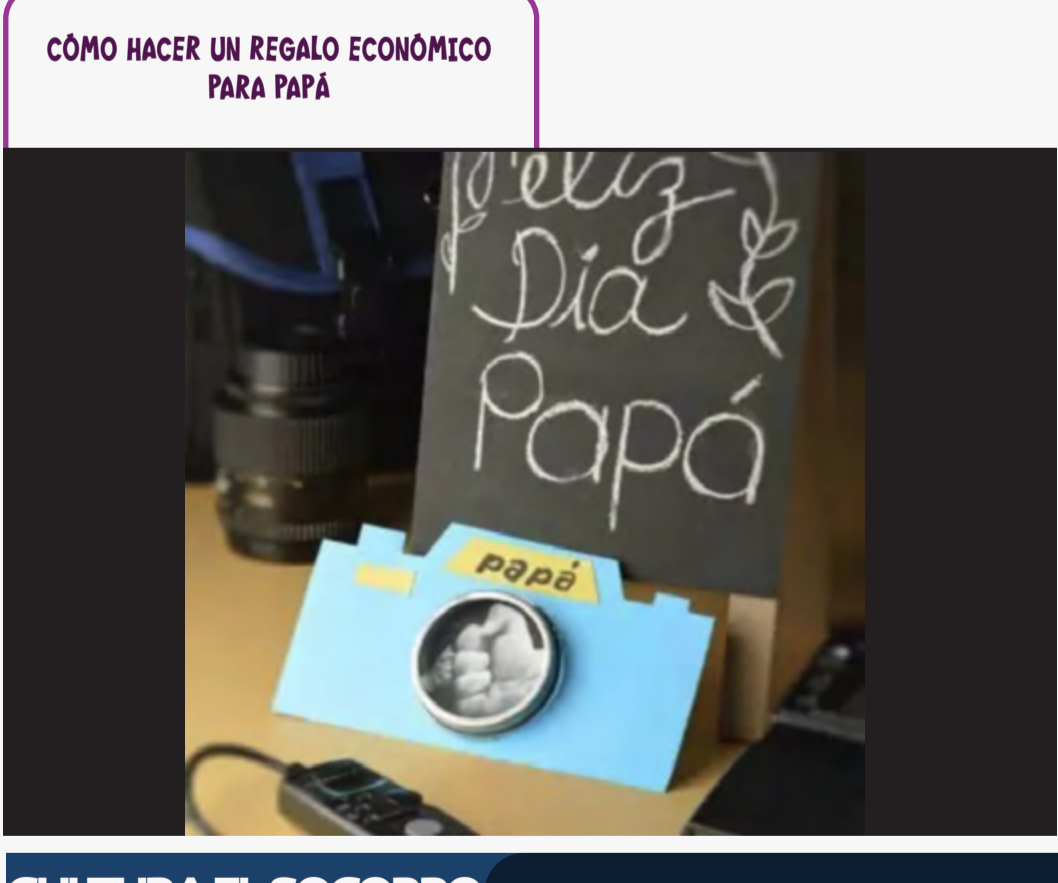
### ¡Para servirte!

Materias Primas -Desechables  
Abarrotes - A granel - Repostería  
Vinos y licores - botanas- Dulcería

Sucursales  
- Blvd. Madero  
- Av. Leandro Valle

## TEAM KIDS SOCORRO

### CÓMO HACER UN REGALO ECONÓMICO PARA PAPÁ



Ayuda a tus hijos a crear esta original cámara para regalar el día del padre. Es un detalle económico pero muy lindo que guardará para siempre.

##### Materiales:

- o Cartulinas de colores
- o Regla
- o Cutter
- o Lápiz
- o Pistola de silicón
- o Tapa de plástico
- o Fotografía con papá

1.Traza a mano el dibujo de una cámara, ayúdate de una regla para tratar de que quede perfecta.

2.Con ayuda de un cutter o tijera recorta la silueta de la cámara.

3. Recorta la fotografía del mismo tamaño de la tapa de plástico que hayas conseguido. No te preocupes si no queda perfecto, no se notará. Pégala al centro con lápiz adhesivo.

4. Coloca un poco de silicón caliente por toda la orilla de la tapa transparente.

5. Pega de inmediata sobre la fotografía para que no seque el silicón. Mantén presionado unos segundos y deja enfriar.

6. Listo, escribe lo que quieras al reverso y déjala sobre su escritorio o buró.

## CULTURA EL SOCORRO



### Las imponentes estatuas de Daniel Popper conquistan el Arboreto Morton de Chicago

Daniel Popper es un artista con sede en Ciudad del Cabo conocido por incorporar sus colosales esculturas al entorno que las circunscribe. Sus figuras enriquecen los paisajes donde son instaladas, mimetizándose sin robar protagonismo al esplendor de la naturaleza.

Sus espectaculares megainstalaciones, que le han granjeado fama internacional, han ocupado un lugar destacado en festivales de música como Electric Forest, Burning Man, Boom Festival en Portugal o el AfrikaBurn en Tankwa Karoo en su África natal.