



# El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO

Facebook: /Club de Golf El Socorro

Twitter: @EISocorroMVA

Instagram: EISocorroMVA

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

Hoy	Mañana	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
30° 22°	32° 23°	34° 24°	33° 24°	33° 25°	26° 23°	24° 22°	25° 22°	22° 21°	34° 21°	33° 25°	29° 24°	27° 23°	28° 23°

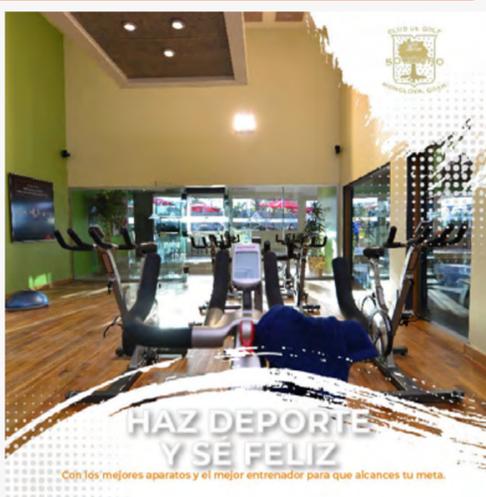
## MANTENTE AL DÍA



Nos sentimos muy orgullosos por la destacada participación de Marcelo Benavides Dávila en los Juegos Nacionales Conade, con sede en Acapulco.



Felicidades a Erick Tanajara Elizondo por ganar en la Categoría 14-15 años en el Texas Mexico Cup, sumamente honrados por representar al equipo del Club de Golf El Socorro.



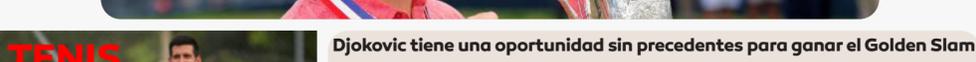
## DEPORTES

### GOLF

El golfista español Jon Rahm gana el US Open en su primer Día del Padre como papá

Jon Rahm ganó el 121° Abierto de Estados Unidos (US Open) en el campo de golf Torrey Pines en San Diego, California, el domingo. Esta es la primera victoria de Rahm en un campeonato mayor. La victoria también lo convierte en el primer español en ganar el US Open.

Jon Rahm, el tercer jugador clasificado en el mundo, hizo birdies consecutivos en los hoyos 17 y 18, para tomar una ventaja de un golpe hacia la casa club. Tuvo que mirar con nerviosismo mientras los grupos finales terminaban sus rondas, pero nadie pudo igualar su puntuación ganadora de 6 bajo par.



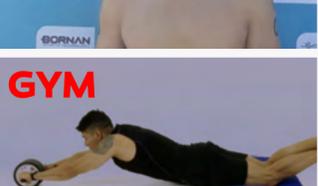
### TENIS



Djokovic tiene una oportunidad sin precedentes para ganar el Golden Slam

El ex tenista australiano, Todd Woodbridge, habló sobre la gran posibilidad que tiene Novak Djokovic de conseguir el Golden Slam. Recordemos que el Golden Slam supone ganar los cuatro Grand Slams de la temporada, sumados a la medalla de oro en los Juegos Olímpicos. De momento, ningún hombre lo ha logrado, únicamente una mujer lo ha conseguido: Steffi Graf en 1988. "El Golden Slam está en sus planes, de eso no hay duda. Lo que Djokovic logró en París, remontando dos sets en la final, es una de las mayores hazañas mentales que he visto".

### NATACIÓN



Daniel Delgadillo logra boleto olímpico para México en natación en aguas abiertas

México no para de sumar boletos rumbo a los Juegos Olímpicos de Tokyo 2020. La delegación azteca añadió uno más gracias a Daniel Delgadillo.

El mexicano conquistó la plaza en aguas abiertas en el Clasificador de Maratón Olímpico, distancia de 10 km en Setubal, Portugal, lo que dio a conocer la Federación Internacional de Natación y confirmó el Comité Olímpico Mexicano.

### GYM



Abdominales con rueda

La rueda con abdominal es un gran aliado para endurecer la región. Este elemento circular con un asa de cada lado permite desarrollar el área concentrar la tensión. Sin embargo, es vital la disciplina porque puede ser una variante dañina para los lumbares. Algunos aspectos a destacar en cuanto a la ejecución: se baja hasta que el cuerpo quede muy cerca del suelo; los brazos se estiran completamente; por último, la mirada siempre al frente.

## VIDA SALUDABLE

### SALUD



NIÑOS MÁS SALUDABLES

Según una revisión científica realizada por una universidad estadounidense, los niños que comen en familia suelen consumir alimentos más sanos durante toda su vida y, por tanto, tienen menos riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad.

Según la Universidad de Rutgers (EE.UU), los niños que desayunan, comen y cenan con sus padres tienen menos riesgo de sufrir obesidad o sobrepeso y tienen más probabilidades de tener una buena salud en comparación a los menores que comen solos.

Estas conclusiones han sido fruto de la revisión que investigadores de dicha universidad han hecho de 68 estudios científicos. Concretamente, los especialistas afirman que los niños que comen en familia suelen consumir más frutas, verduras, fibras, alimentos ricos en calcio y vitaminas frente a los que comen solos. Unos beneficios que, además, mantendrán a medida que vayan creciendo. Y es que según otro estudio realizado por la Universidad de Minnesota, también en Estados Unidos, los menores que comen junto a su familia, también comerán de forma más sana a medida que vayan creciendo. Tienden a consumir más verduras y frutas y a beber menos refrescos.

### RECETAS PARA ELABORAR EN CASA



SETAS Y PORTOBELLO A LA PARRILLA

Toma nota y anímate a preparar estas setas y portobello a la parrilla ¡Serán el complemento perfecto para la carnita asada del domingo familiar!

**INGREDIENTES 4 Personas**  
 -400 gr de Setas  
 -4 Hongo Portobello  
 -4 pzas de Cebollas cambray  
 -2 cdas de Aceite  
**PARA LA SALSA MACHA**  
 -2 Chiles pasilla  
 -10 Chiles de árbol  
 -8 Dientes de ajo  
 -1/4 tz de Ajonjolí  
 -1/2 tz de Cacahuete  
 -1 tz de Aceite  
 -Sal de grano

**PROCEDIMIENTO**  
 CORTA los ajos en rebanadas delgadas.  
 CALIENTA media taza de aceite y dora los ajos sin que se quemen. Retira y reserva.  
 DORA en ese mismo aceite el chile pasilla y chile de árbol hasta que se doren, sin que se quemen, retira y reserva.  
 DEJA enfriar el aceite de la cacerola, añade los ajos y chiles.  
 AGREGA el ajonjolí y el cacahuete y añade el resto del aceite, reserva.  
 COLOCA en una parrilla caliente las setas y los hongos portobello, salpimenta.  
 COCINA durante 8 minutos o hasta que estén cocidos.  
 BARNIZA con aceite las cebollas cambray y cocínalas en la parrilla por 10 minutos.  
 SIRVE los hongos, las setas y las cebollas, espolvorea con sal de grano y acompaña con salsa macha.



## MONCLOVA HOY

**CONVOCATORIA**  
**— 2021 —**  
**PREMIO NACIONAL DE ARTES Y LITERATURA**

Consulta las Bases Generales de Participación en: [foncaenlinea.cultura.gob.mx](http://foncaenlinea.cultura.gob.mx)

SISTEMA DE APOYO A LA CREACIÓN Y PROMOCIÓN CULTURAL DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS A LA CREACIÓN ARTÍSTICA

**CULTURA**

**Premio Nacional de Artes y Literatura**

El FONCA invita a participar en la convocatoria del Premio Nacional de Artes y Literatura 2021!  
 Consulta los detalles y participa: [bit.ly/3dmE79P](http://bit.ly/3dmE79P)



**¡NUEVA SUCURSAL EN OBRERA SUR!**

## TEAM KIDS SOCORRO

**DULCERO PARA GRADUADOS**

Prepara estos increíbles y fáciles dulcero, perfectos para celebrar la graduación de tus hijos. Necesitas poco material y se ven espectaculares.

**Materiales:**  
 • Foami moldado  
 • Silicón caliente  
 • Cordón amarillo  
 • Dulces de vidrio  
 • Dulces  
 • Tijeras  
 • Cutter

- Corta del foami un cuadrado de 8 x 8 cm y una tira del ancho y largo de la tapa del frasco.
- Haz el pompón del birrete con un poco de cordón amarillo.
- Pega la tira de foami con un poco de silicón caliente alrededor de la tapa del frasco.
- Corta una rayita en el centro del cuadrado y pasa el pompón. Haz un nudo para asegurarlo y corta el excedente del cordón. Pégalo a la parte superior de la tapa.
- Llena los frascos con dulces y ciérralos con el birrete.
- Listo, prepara lo que quieras al reverso y déjala sobre su escritorio o buró.

## CULTURA EL SOCORRO



**La flora y la fauna se funden en los óleos surrealistas del hawaiano Jon Ching**

Ching logra un equilibrio entre la textura y el color en sus pinturas meticulosamente detalladas que hacen que las criaturas fantásticas (búhos con plumas de mar de los que brotan ramitas frondosas) y peces con aletas de tulipán frondosas) parezcan naturales en su entorno.

Sus piezas que navegan entre lo realista y lo surrealista, dan forma a un ecosistema mágico que visualiza las relaciones simbióticas entre la flora y la fauna.