

nostros

siglo de Torreón

AÑO 14 NO. 16
SUPLEMENTO CATORCENAL
Viernes 3 de agosto de 2018

**Daniel
Habif**

5 buenas razones para incluir lácteos en tu alimentación

Por Instituto Lala

Desde la perspectiva de la nutrición, no existe ningún alimento que por sí solo logre cubrir todas nuestras necesidades nutrimentales. Sin duda, las dietas excesivas y los estilos de vida sedentarios, son principales factores responsables del incremento en las cifras de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades en nuestra población.

En este escenario de confusión, los lácteos han recibido mucha atención y en años recientes se han despertado muchas dudas acerca de sus beneficios en nuestra alimentación.

A continuación 5 buenas razones por las cuales, incluir lácteos como parte de una alimentación saludable y estilos de vida activos, puede ser una buena idea:

1. La leche es un alimento completo y nutritivo

Un vaso de leche entera aporta: 8% de la energía recomendada para una persona adulta, 10% de las proteínas, 34% de calcio, 22% de vitamina D, 29% de vitamina A, 17% de potasio, 35% de fósforo y entre el 25% al 50% del complejo B requerido al día.

2. Alta biodisponibilidad de calcio.

Una taza de leche aporta entre 280 y 300 mg de calcio. Para cubrir la misma cantidad de calcio necesitaríamos comer 9 tazas de espinacas crudas o 4.5 tazas de brócoli cocido. En el caso de la leche, la presencia de vitamina D, fósforo y proteínas, favorecen la absorción y utilización del calcio en nuestro cuerpo.

3. Sus proteínas son de alto valor biológico

Proporcionan todos los aminoácidos que nuestro cuerpo requiere y no puede sintetizar, llamados aminoácidos indispensables.

4. Sus proteínas favorecen la formación de nuevos tejidos en el organismo

Favorecen la función inmune, el transporte y la absorción de vitaminas y minerales. Además, contribuyen al crecimiento y desarrollo óptimo de tejidos, especialmente importante durante la infancia, embarazo y lactancia; o ante enfermedades, fracturas y quemaduras.

5.- La leche puede ser una excelente opción para la recuperación después de hacer ejercicio.

Por su contenido de agua (casi 90%) y la presencia de electrolitos, la leche contribuye a una buena hidratación. Además, las proteínas del suero de la leche pueden contribuir a la recuperación muscular.

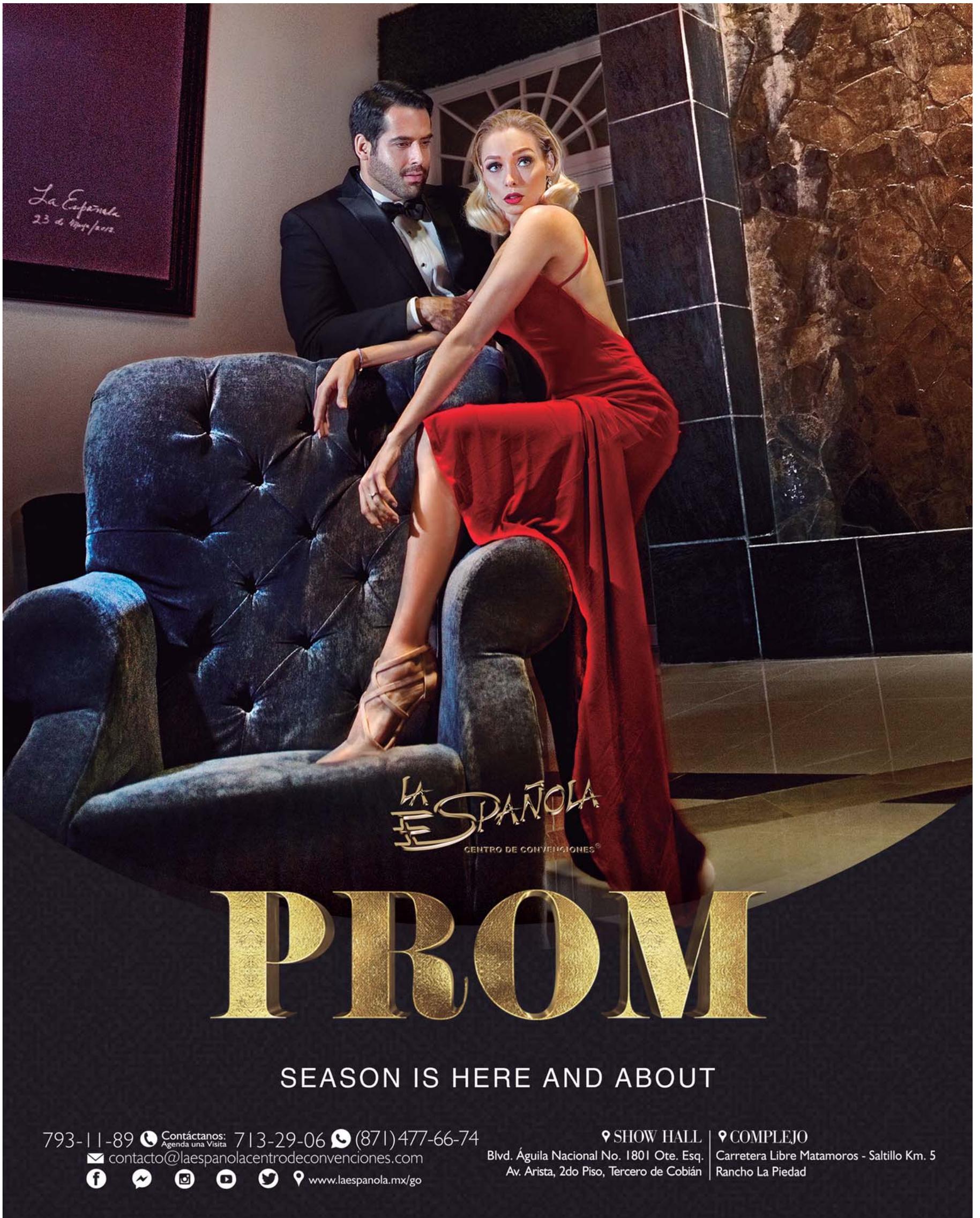
Añade un vaso de leche a tu alimentación y cubre parte de los requerimientos diarios de un número importante de nutrimentos de una manera sencilla y deliciosa. Si no te gusta la leche o tienes problemas para digerirla, obtén todos sus beneficios consumiendo leche deslactosada o la versión Sin Lactosa (Lala 100®); así como yoghurt o quesos que conservan la mayor parte de los nutrimentos de la leche, pero con un menor contenido de lactosa.



Cuidemos
a La Laguna

Referencias:

1. USDA Nutrient Database. <https://goo.gl/9Prr5h>
2. Milk & Dairy Products in Human Nutrition. FAO.2013.
3. El País <https://goo.gl/XnBBFv>
4. Instituto de Medicina de los Estados Unidos



LA ESPAÑOLA
CENTRO DE CONVENCIONES®

PROMI

SEASON IS HERE AND ABOUT

793-11-89 Contáctanos: 713-29-06 (871)477-66-74

contacto@laespanolacentrodeconvenciones.com

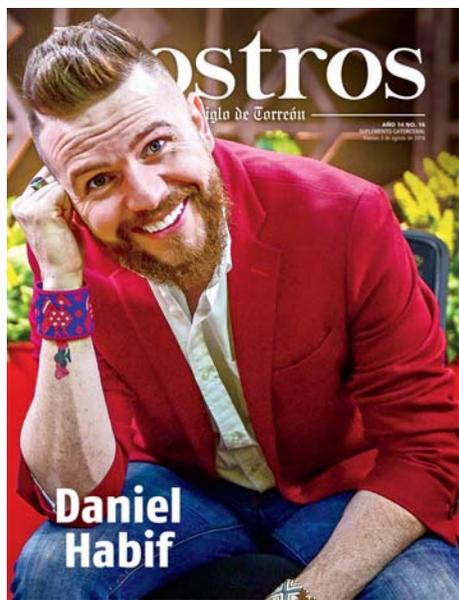
www.laespanola.mx/go

SHOW HALL

Bldv. Águila Nacional No. 1801 Ote. Esq.
Av. Arista, 2do Piso, Tercero de Cobián

COMPLEJO

Carretera Libre Matamoros - Saltillo Km. 5
Rancho La Piedad



Portada

Modelo: Daniel Habif.
Fotografía: Erick Sotomayor.
Diseño de portada y centrales:
Edna Navarro.

Directorio

Editores

Adriana González
agonzalez@elsiglodetorreon.com.mx

Carlos Rodríguez
crodriguez@elsiglodetorreon.com.mx

Diseño Gráfico

Edna Navarro

Fotografía

Ramón Sotomayor Woessner (f) /
Ernesto Ramírez / Joel Mendoza
/ Erick Sotomayor.

Ventas

Gustavo Torres

Contacto

Busca las fotos de Rostros en
www.elsiglodetorreon.com.mx
y ahora también en
[facebook.com/rostrosdelsiglo](https://www.facebook.com/rostrosdelsiglo)

Para contratar publicidad:
759 12 00 extensiones
1193 y 1194.

**Recuerda invitarnos
a tu evento al:**
759 12 00
extensión 1210.

Certificado de Reserva de Derecho al Uso Exclusivo del Título
otorgado por la Dirección de Reservas del Instituto Nacional
de Derecho de Autor 04 - 2017 - 080812171700 - 107

Contenido



MUCHAS FELICIDADES. Elvia y Alejandra acompañan a Ana Sofía en su fiesta de cumpleaños.



SE DIVIERTEN. Lalo y Leonardo se la pasaron de lo mejor en su curso de verano.



EN RECIENTE EVENTO. Ana Cecy y Maru asistieron al Common Culture Vol. 1.



EN AMENA VELADA. Sara y Sofía se dieron cita en conocido bar de la región.



EN CELERBACIÓN. Baby y Valeria acompañaron a Alejandro en su fiesta de cumpleaños.



Isabella.

Los XV de Isabella

Celebra en familia



La cumpleañera con sus papás, Eduardo y Massiel, y sus hermanas, Daniela y Valeria.



Con su amiga, Ángela.



Isabella con sus primos y sus hermanas: Jesús, Alfonso, Daniela, Adriana, Valeria, Matteo y Mary Sofi.



Máximo, Luis Carlos, Santiago y Mitsunori.

Un verano con los amigos

Niños de todas las edades realizan diferentes actividades



Dana, Frida y Ashlee.



Miranda, Lorenza y Sabrina.



María Inés, Milka y Victoria.



Emilia, Roberta y Krista.

Tierra de esfuerzo y pasión

Con talento, ideas y nuevos proyectos, con **empresas internacionales** que abren nuevas puertas...

Coahuila es un **estado de éxito** y progreso.

Con empleo e inversión...

¡Fuerte

es!

Gobierno del Estado



Coahuila

Tierra de oportunidades y prosperidad.

coahuila.gob.mx



Daniel Mora, José Luis Amparán, Ricardo Pámanes y Juan Carlos Serrano.

Gira de Golf Profesional

Participan en tradicional competencia



Mary Tamez y Olga Acevedo.



Eduardo, Gerardo y José Ángel.



Pablo Rincón y Alejandro Villasana.

PUNTA CARRETA

PARRILLA ARGENTINA

DURANGO-TORREÓN

 /RestaurantPuntaCarretaTorreon
 /PuntaCarreta_Torreon

Feliciano Cobian
375, Los Ángeles
Tel: 722 6323



Menciona esta publicación y obtén un 5% en el total de tu cuenta



Ana Ramos Clamont de Alonso.

Baby shower para Ana

Será mamá a finales de agosto



Ana Isabel Villarreal y Daniela Murra.



Soledad, Martha, Edna, María Luisa, Paty, Begoña y Rosy.



Lily, Elisa y Dany.

En la moto...



En patines...



En la bici...



DE PEQUES

Emiliana, Constanzza y Luciana



TANIA
CORZO
PHOTO STUDIO

CONSTRUCTORA Y PROVEEDORA

FERRETO

S.A. DE C.V.

LO MÁS BARATO...Y PUNTO.

Pisos y Muros

Generación Digital

¡Renueva tu espacio !

MODELO ILUSTRADO : NEW LIVING 60 X 90 PORCELANITE

MATRIZ AV. JUÁREZ Y CALLE 31
TELS.720 10 91,720 20 91
TORREÓN

BLVD. TORREÓN-MATAMOROS
5650 OTE. TEL. 731 18 77
TORREÓN

CALZADA CUAUHTÉMOC
850 NORTE TEL. 718 52 08
TORREÓN

AVENIDA JUÁREZ
4190 OTE. TEL 732 30 58
TORREÓN

PERIFÉRICO RAÚL LÓPEZ SÁNCHEZ 11555
FRACC CD NAZAS SAN ANTONIO 733 03 48
TORREÓN

AUTOPISTA TORREÓN SAN PEDRO 2030
PASANDO EL PUENTE LA UNIÓN TEL 750 53 82
TORREÓN

BLVD.MATAMOROS-TORREÓN 7480 PTE.
PASANDO EL SEMEFO 757 01 93
MATAMOROS, COAH.

BLVD.MIGUEL ALEMÁN 533 PTE.
TEL. 715 88 14 GÓMEZ PALACIO

AV. FCO.I. MADERO 1013 NTE TEL. 714 57 94 GÓMEZ PALACIO
A UNOS PASOS DE LA IGLESIA DEL SAGRADO CORAZÓN

AV. FCO.I. MADERO 1933 NORTE
TEL. 191 63 63 GÓMEZ PALACIO



www.facebook.com/ferreto.laguna

EL SURTIDO MÁS GRANDE DE MODELOS EN PISOS y AZULEJOS EN EL NORTE DEL PAÍS



Ámbar, Anilú, Dany y Javier.

Divertido curso de verano

Se la pasan de lo mejor en conocido club hípico de la región



Jaafart y Chantal.



Sofía y Valentina.



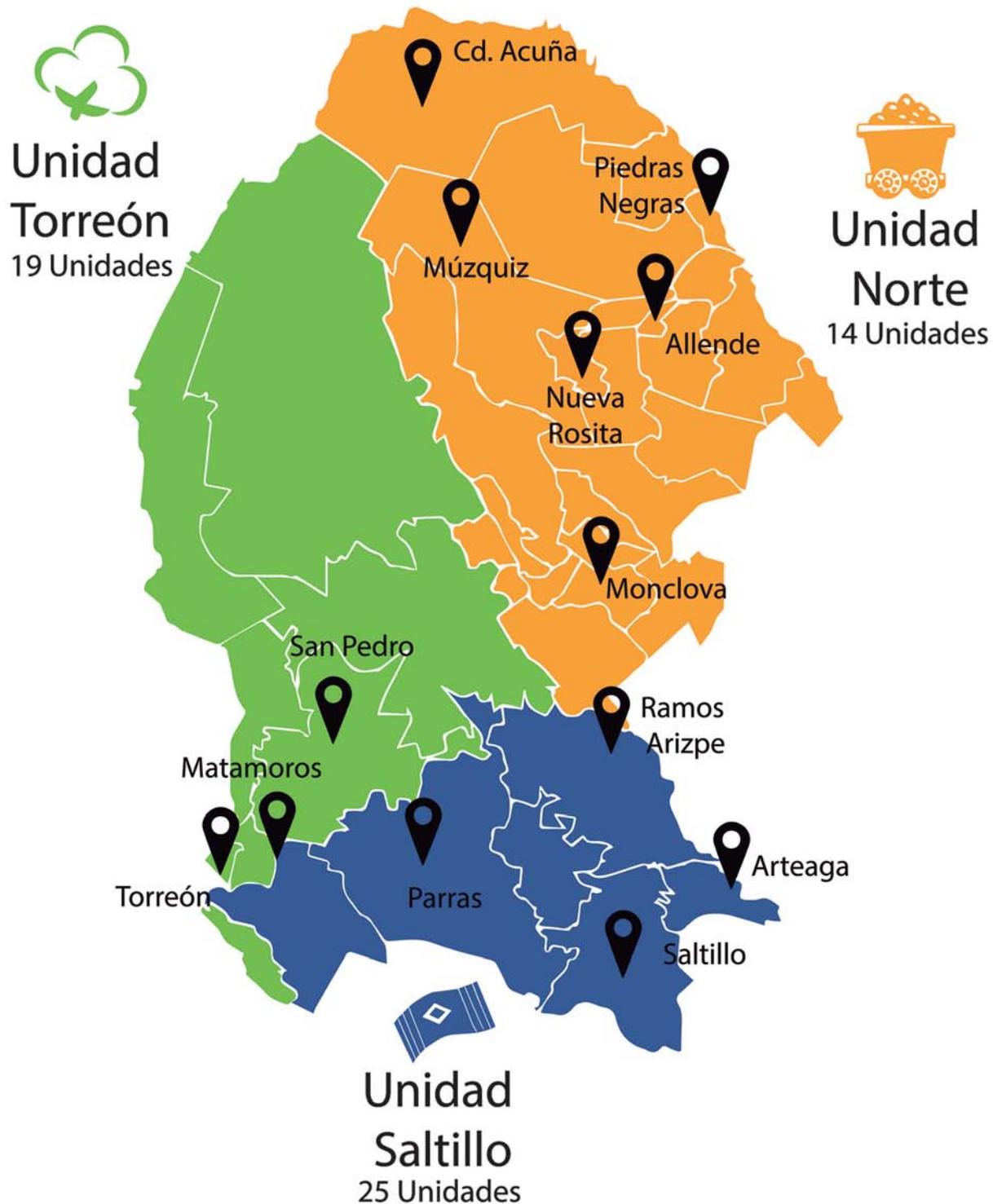
André y Dany.



Anilú y Daniela.



Presencia de la UAdEC en el Estado



58 Unidades Académicas Coahuila de Zaragoza

En Farmacias del Ahorro

Ahora no sólo queremos bien a tu familia, la queremos más

Belleza

ABONA **5%** EN TU



10%*
DE
DESCUENTO



(9381)

(1180)

(1871)

(1220)

15%*
DE
DESCUENTO



(8170)

(8198)

(2738)

(2153)

20%*
DE
DESCUENTO



Effaclar Gel
400ml(1991)

15%*
DE
DESCUENTO



(0464)

(0337)

(1263)

(6810)

(3601)

Productos E.L.F.

CUIDA TU PIEL

*Pregunta por productos participantes.

Válido hasta el 1 al 31 de Agosto 2018 o hasta agotar existencias.

Dinero de verdad
y productos gratis.



evolucionamos para ti.



Te queremos... bien.®

saludable, más prevenida, más bella. Te queremos más.

Prevención



20%*
DE
DESCUENTO

Cell Re-Act
Suplemento Alimenticio
Mineral 454g(1315)



A SÓLO
\$34^{c/u}

Barra Pal's
Chocolate, Coco o Arándano
50g(2807, 2814, 2821)

LLÉVATE 1
PRODUCTO
GRATIS

ACUMULANDO
3 PIEZAS EN TU
DEL MISMO CÓDIGO

Falcon Proteína Vegetal
Varias presentaciones de 510g
(8202, 8226, 8240)



*Descuento sobre precio Ahorro. Aplica en tiendas participantes.

ALIMÉNTATE SANAMENTE



Orientación
Médica Gratuita



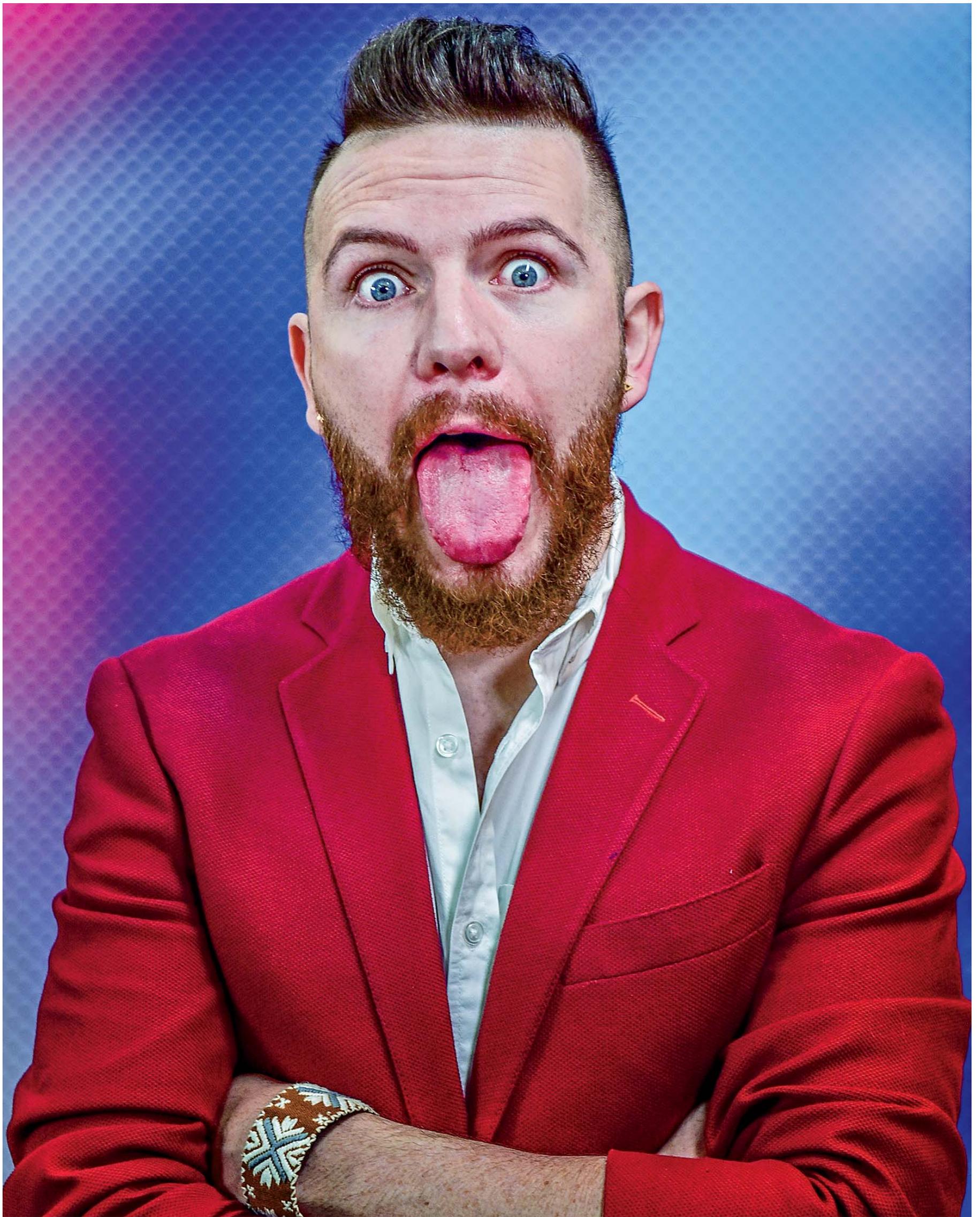
Descarga la app

Daniel Habif

Es considerado uno de los mejores y más jóvenes conferencistas empresariales y motivacionales de México. Ha realizado más de 95 conferencias, tan sólo en 2017, alcanzando a 110,000 personas en la República Mexicana y Latinoamérica. Publicista, productor creativo y asesor de artistas nacionales e internacionales. Líder y creador del movimiento #INQUEBRANTABLES.



SOTOMAYOR





Óscar, Janni y Fernando.

Common Culture Vol.1

Proyecto enfocado a promover cultura y arte, a través de la generación de comunidad con colaboradores y profesionales



Mónica y Luisa.



Juan Carlos y Mike.



Alfredo y Denisse.



René y María Sofía.



Daniel y Jorge.

Soluciones OfficeXXI EQUIPA TU ESCUELA CON

Google for Education
Solicita una Presentación

BACK TO SCHOOL

Planeta Scribe
sólo hay uno...

ACTUALIZATE AL 100%

CHROMEBOOK, LA COMPAÑERA IDEAL PARA GOOGLE

DESCUENTO DEL **20%**
En listas escolares excepto ofertas
Compra mínima \$ 300.00

AQUÍ PUEDES COMPRAR... VALE TODO

MULTIFUNCIONALES, IMPRESORAS, DISCOS DUROS, PROYECTORES
MEMORIAS, USB, MICROTECLADOS, MOUSES, BOCINAS Y ACCESORIOS

10% DE DESCUENTO

PAGO DE RIG. CONTADO EN OFERTAS, VÁLIDO AL 16 DE SEPTIEMBRE.

AV JUAREZ 874 PTE. TEL: 712-44-73 AV. PTE CARRANZA 121 PTE. TEL: 716-88-58 / 716-72-72 HIPERMART INDEPENDENCIA 1100 OTE. LOCAL - 39 TEL: 717-20-95

PAGOS A 6 Y 12 MESES SIN INTERESES EN TARJETAS DE CREDITO **BANCOMER** SOBRE PRECIO NORMAL
www.officexxi.com // clientes@officexxi.com.mx

Fiesta sorpresa

Ana Sofía Méndez cumplió un año más de vida



César, Ana Sofía y César.



Ana y Mónica.



Armando y Elvia.



Gabriela, Ana Cris, Claudia y Scarlett.



Eduardo y Ana Paula.



Juan Carlos, Ramón, Ramón y Ernesto.



Armando, Jaime y Jorge.



Horacio, Benjamín y César.





Impresora Canon Pixma

\$459



Mouse Óptico Inalámbrico HP 200

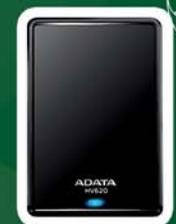
\$218



¡IMPRIME DESDE TU CELULAR!

Impresora HP multifuncional Ink Advantage 2675

\$899



Disco Duro Externo Adata 1 TB

\$1,299



Torreón • Gómez • Lerdo

*Precios incluyen IVA, sujetos a cambio por temporada.

Paga contra entrega

Efectivo   



Compra en www.lagunashop.mx o por



(871) 759 1221



(871)-161-94-90



Edgar y Alejandro.



Sarahí y Anais.



Tito y Maru.



Gaby y Rogelio.



Olga y Alberto.



Leonardo y Brenda.



Sofía, Alessa y Alfredo.

DE NOCHE

De fin de semana



Jesús y Brenda.



Alonso y Sonia.



Leslie y Mariana.



Tadeo y Viridiana.



Ana Laura Ornelas de Rosas.

Será mamá en octubre

Fiesta de canastilla
para Ana Laura Ornelas de Rosas



Alejandra e Iveth.



Mercedes Sada y Clarissa Vargas.



Cristy y Paulina.



Ana Laura con su mamá, Yolanda Mondragón.



Natalia y Ana Cecy.



Ana Isabel Gutiérrez, Tania Sánchez y Mirna González.



Alejandro con su esposa, Marcela Mancha, y sus hijos, Alex y Romy.



Alejandro acompañado de Jonathan Rodríguez, Christian Mijares y Jonathan Orozco.



Ana, Kenia y Marce.

Un feliz cumpleaños

Alejandro Huerta festeja un año más de vida



Nancy y Juan Carlos.



Alejandro, Frank, Rina y Christian.



Familia Herrera Gutiérrez.



Fernando y Alberto.



Marifer y Lorena.

Apoyan al campeón

Laguneros se dieron cita en el partido entre los Guerreros del Santos Laguna y Lobos BUAP en el TSM



Manuel, Alan y Guille.



Hector, Gabriela y Saúl.



Rosario, Luz María, Alejandra y Conchita.



Juan y Ana Tere.



Guillermo y Rosario.

Presentes en apertura

Invitados disfrutaban amena velada



Ricky, Antonio, Susana y Camila.

LO
MEJOR
A MI
ALCANCE

el
Castaño
FRACCIONAMIENTO

PARQUE
LINEAL

**Pórtico de acceso / Casa Club / Canchas de fútbol y usos múltiples /
Juegos infantiles / Frente a universidades y colegios /
A menos de 5 minutos de hospitales.**

Av. Juárez esq. con
Calz. La Joya,
Torreón, Coah.

204 00 30
www.casastrio.mx
casas trio

Calidad, Diseño
y Plusvalía
bajo el mismo techo

TRIO
C A S A S

DESCUBRE
TU MEJOR
ESTILO

Levi's®
BACK TO
SCHOOL

30%

DE DESCUENTO
EN CÓDIGOS SELECCIONADOS

PARTICIPAN 501®, JEANS, TRUCKERS,
WESTERNS, PLAYERAS Y CHAMARRAS.

+12
HASTA

MENSUALIDADES
SIN INTERESES
CON TARJETA



cimaco®

Y BANCARIAS PARTICIPANTES

Del 12 de Julio al 19 de Agosto 2018.

PLAZA CUATRO CAMINOS | HIDALGO
www.cimaco.com



 **cimaco®**
Lo Mejor Para Vivir Bien

*CAT 0% INFORMATIVO. CONSULTE RESTRICCIONES, MARCAS Y MODELOS PARTICIPANTES CON EL PERSONAL EN TIENDA O EN CIMACO.COM. NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES. NO PARTICIPAN CALZADO NI ACCESORIOS. PROMOCIÓN VÁLIDA ÚNICAMENTE EN COMPRAS POR INTERNET Y TIENDAS CIMACO DE TORREÓN, SALTILLO Y MAZATLÁN. VIGENCIA AL 19 DE AGOSTO 2018.