

# CARTELERERA ARANDINA

GACETA COMARCAL DECENAL, DÍAS 1, 10 Y 20  
MARCA Y FORMATO REGISTRADOS  
2.ª ÉPOCA - D.L. BU-285-1987 - PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN

www.carteleraarandina.com  
info@carteleraarandina.com

N.º 918 - 10 DE ABRIL DE 2019

Edita: Cartelera Arandina. C/ Isilla, 3, 1.ª planta. 09400, Aranda de Duero  
Tel. 947 649 853 | Email: carteleraarandina@gmail.com

El contenido de la publicación no refleja necesariamente la opinión del editor.

## La Orensana

Ampliamos nuestra sección de vestuario laboral, para hostelería y todo tipo de industrias, a precios sin competencia.

C/ Las Boticas 7, en pleno centro de Aranda  
Tel. 947 50 00 72

## Clínica Veterinaria EL ALBÉITAR

TIENDA Y PELUQUERÍA  
SERVICIO A DOMICILIO  
RAYOS, ECOGRAFIAS,  
LABORATORIO, CIRUGÍA,  
TRAUMATOLOGÍA.

Avda. Castilla, 15 (Entrada C/ San Lázaro)  
Tel. 947 512 350 - Urgencias: 636 597 724



FOTOS PARA EL RECUERDO. *Procesión de Semana Santa a su paso por la calle El Aceite. Año: 1953. (Comentario en la sección Notas Arandinas).*

Una Sonrisa sana es importante

## SALUD TOTAL

CLÍNICA DENTAL

Ponemos a tu alcance la última tecnología  
Y ADEMÁS TE DAMOS UN 10% DE DESCUENTO.

ARANDA DE DUERO  
Avda. Castilla, 49  
947 51 26 16

ROA  
Pz Mayor de St. María, 2  
947 54 00 05

SÁBADOS ABIERTO  
www.saludtotalcd.com  
saludtotalcd@hotmail.com

## Adeslas

Número 1 en Seguros de Salud

Un producto para cada persona, un producto para cada necesidad. Seguros de Salud, Auto, Hogar, Accidentes, Decesos.

Avda. El Ferial, 1 - Aranda de Duero  
Tel/Fax. 947 55 60 04  
hermosor@oac.segurcaixaadeslas.es

## Construcciones Silvi

¡YA A LA VENTA!

"San Antón - Paseo Virgen de las Viñas"

Viviendas 2 y 3 dormitorios, garajes y trasteros.

947 50 28 67

C/ Sol de las Moreras, 20  
ARANDA DE DUERO

### ¡DESPERTÉMONOS! ¿PARA CUÁNDO?

Somos un pequeño grupo de ciudadanos arandinos que nos hemos tomado la tarea de repasar el panorama urbano de nuestra localidad para constatar las carencias existentes en ella. Dichas carencias y necesidades –algunas verdaderamente apremiantes– han sido puestas por escrito para conocimiento de la opinión pública y del Consistorio. Son las siguientes:

- Marcar los **pasos de cebra**.
- Marcar **medianas** en las calles de doble dirección.
- Reparar las **baldosas** en muchas aceras.
- Reparar **pequeños pozos** existentes en algunas calzadas.
- Adecentar y pintar los **bancos** de las calles.
- Podar **árboles** y limpiar las **riberas** de los ríos.
- Podar las **ramas** de los árboles de la calle Postas.
- Unir, y no levantar, los **adoquines** en las calles de

Santa Lucía, Béjar, La Miel, Cascajar y otras similares del casco viejo.

- **Pavimentar las calles** que imprescindiblemente lo necesiten, no otras (¿quién manda pavimentar calles que están en buen estado?), y vigilar su ejecución.
- Proteger y reubicar a las **cigüeñas** situadas en el tejado de la iglesia de Santa María, que cada año son más numerosas. Sus perfectos y gigantescos **nidos** terminarán siendo peligrosos para los numerosos visitantes de nuestra hermosa iglesia.
- Realizar un estudio para dar solución urgente al **caos circulatorio** que en horas punta se forma en la rotonda de los Jardines de D. Diego. Los dos únicos puentes que comunican Allendeduero y el Centro resultan muy insuficientes, cada día más. Si hoy queda lentísimo el tráfico para vehículos en ese punto, especialmente para los autobuses urbanos, que realizan viajes de ida y vuelta, ¿nos hemos preguntado por dónde pasarán las ambulancias si transportan enfermos muy graves dentro de dos o tres años? Consideramos imprescindible destinar una preferente dotación económica en el próximo ejercicio presupuestario, eliminando sueños faraónicos caprichosos e innecesarios. Hemos desarrollado algunas ideas que podrían llevar a una rápida y relativamente factible construcción viaria.

(Continuará)

Un pequeño grupo de "insensatos" arandinos

COLECCIÓN SOL 2019

GAFAS DE SOL GRADUADAS desde 89€

FORRETTA Lodi  
SCALPERS FORECAST

\*Consulta condiciones en tu centro

Pl. Santa María, 4 - Aranda de Duero  
Tel. 947 51 15 33

Santiago, 5 - Aranda de Duero  
Tel. 947 54 64 54

federópticos Marín

## PONCIANO

CARPINTERÍA DE ALUMINIO, S. L.

CARPINTERÍA CON ROTURA DE PUENTE TÉRMICO, SISTEMAS EUROPEOS

LE INSTALAMOS SUS VENTANAS EN EL DÍA

SERIES CORREDERAS • SERIES ABATIBLES • COMPLEMENTOS

Ctra. Salas, Km. 1,9 - Tel. 947 51 00 40 - ponciano@ponciano.com - www.ponciano.com

## Deproal, S. L.

CONTROL DE PLAGAS

DESINSECTACIÓN CASAS, BARES, RESTAURANTES.

Av. Castilla, 12 - Tel. 947 50 96 71 - www.deproal.com

CRONOLOGÍA HISTÓRICA DE LA VILLA DE ARANDA Y SUS ALDEAS  
Edición corregida y aumentada, año 2014.  
Autor: Julio López Laguna  
Venta en CARTELERERA ARANDINA



**MOTOR Agencias Oficiales**

**ELECTRO-SANZ HNOS**



Pol. Prado Marina ..... 947 51 23 02

**MANUM HONDA VIKING STIHL**  
Distribuidor • Servicio Oficial • Alquiler  
**MAQUINARIA NÚÑEZ MARTÍN, S.L.**  
VINÍCOLA - HUERTA - BOSQUE Y JARDÍN  
CAPTACIÓN AGUA - POZOS  
San Antón, 16 - 09400 Aranda de Duero (Burgos)  
Teléfono y Fax: 947 51 14 22 - Móvil 619 28 17 05  
mnm@manuma.es - www.manuma.es

**TALLERES DE LASHERAS**  
CHAPA • PINTURA • MECÁNICA



Pol. Ind. Allenduedero - C/ Zaragoza, 5  
Tel. 947 51 28 21 - gestion@tallerdelasheras.com

**Rodamientos DUERO**  
RODAMIENTOS Y SOPORTES (INA Y FAG)

Repuestos Agrícolas y Automoción  
Bombas Kärcher-Krüger  
Maquinaria Eléctrica Bosch  
Av. Montecillo, Parc. 24 Nave 6 - Tel. 947 505 001

**MAQUINARIA DE JARDINERÍA**  
VINÍCOLA - AGRÍCOLA



REPARACIÓN - VENTA Y ALQUILER  
C/ Constantín, 20 - Tels. 687 002 338 - 947 502 726

**EuroTaller Saeta**

Más de 25 años de experiencia en:  
Más de 25 años de experiencia en  
**BMW, MINI y VOLVO. Somos especialistas**  
Pol. Ind. Allenduedero - Avda. Montecillo, 27  
Teléfono 947 51 03 90

**ARANDA HACE...**

- 25 AÑOS -

1994:  
• Dedicamos nuestro aplauso al alcalde de la localidad ribereña de Santa María de Mercedillo, Pedro Martínez, que fruto de su dedicación y trabajo ha sido designado presidente regional de la Federación de Municipios Rurales. Pedro Martínez piensa celebrar una asamblea general en Castilla y León antes del verano.

**FORESTAL RAUZO**

VENTA Y DISTRIBUCIÓN DE  
PELLETS Y DE LEÑA:  
PINO, ROBLE, HAYA, ENCINA.  
TRABAJOS FORESTALES:  
(TALAS, ENTRESACAS, ETC.)



Tels. 669 42 84 10  
669 42 84 11

**IN MEMORIAM**

Recientemente nos ha dejado Gregorio Pascual Vaquerizo, Goyo. Persona muy conocida y querida en Aranda de Duero, Goyo siempre se distinguió por su carácter cordial, su trato afable y su hombría de bien en todos y cada uno de sus actos. Desde Cartelera Arandina expresamos nuestro más cariñoso recuerdo a su memoria y nuestras condolencias a su esposa e hijos en tan delicado momento. DEP.

**EQUIPAMIENTO DEL HOGAR**

DECORACIÓN Y COMPLEMENTOS	MENAJE
ORLA Regalos y Decoración Exclusivos	<i>Casa Valdazo</i>
C/ Isilla, 3 - Local 13 • Tel. 947 500 983 • ARANDA	MENAJE • FERRETERÍA • MERCERÍA Santa Lucía, 5 - Tel. 947 50 01 20 - ARANDA

**GUÍA MÉDICA Y DE LA SALUD**

**clínica DUERO**

**ÚNICO QUIROFANO AMBULATORIO EN ARANDA**

**LISTA DE ESPECIALISTAS**

ANÁLISIS CLÍNICOS	DRA. IRIS MARTÍN RAYMONDI
CARDIOLOGÍA	DR. DIEGO MARTÍN RAYMONDI
DERMATOLOGÍA	DR. GONZALO NIETO GONZÁLEZ
DEPILACIÓN LÁSER MÉDICA	AGURTZANE EGUILAZ ÁLAMO
FISIOTERAPIA	DÑA. ANA CRIADO JIMÉNEZ
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA	DON GONZALO OLALLA FERNÁNDEZ
MEDICINA FAMILIAR	DR. ADRIÁN MARTÍN GARCÍA
MEDICINA INTERNA	DRA. ELIANE NAVARRO COBO
PSICOLOGÍA	DR. JOSÉ LUIS DELGADO MORALES
RADIODIAGNÓSTICO	DRA. INMACULADA MANZANAL RUIZ
TRAUMATOLOGÍA	DR. MARIO FOLGUERAL PÉREZ
UROLOGÍA	DRA. REYES FERNÁNDEZ LAUREDA
	DR. GONZALO SANZ PÉREZ

C/ Cervantes, n.º 4 • Aranda de Duero • Tels. 947 511 768 - 947 640 010 • clinicaduero@outlook.com

**OSTEOPATÍA-ARANDA**  
Masajes, Osteopatía y Naturopatía  
653188725  
C/ Isabel I de Castilla, 47 (junto a LUPA)  
Aranda de Duero 4+1 GRATIS

**María Benito Portela LOGOPEDA**  
VOZ - ESCRITURA - COMUNICACIÓN - LECTURA  
DEGLUCIÓN - AUDICIÓN - HABLA - ARTICULACIÓN...  
Plaza La Resinera, 4 Bajo - Tel. 947 07 00 05

**Lei del pie**  
CLÍNICA PODOLÓGICA  
LEIRE AYUSO CORNEJO  
Uñas encarnadas, papilomas, plantillas...  
Pl. Santiago, 10  
Tels. 630 502 212 - 947 512 595 Cita previa

**CONSULTA DE LACTANCIA**  
Luisa Fda. Santos IBCLC L-47604  
Dolor • Grietas • Mastitis • Frenillo lingual  
Baja producción • Control de peso del bebé  
BLW • PORTEO • Taller de lactancia  
www.LuisaSantos.es Embarazo • Terapia Miofuncional  
CITA PREVIA 625 38 49 95 • Galerías Isilla, 1ª planta • ARANDA

**INÉS CASTILLA**  
- Uroginecología y obstetricia  
- Deportiva y traumatológica  
- Hipopresivos - Pilates especializado  
- Embarazo - Postparto  
- Suelo pélvico - Matrona  
PELVIC  
Burgo de Osma, 26 Bajo  
☎ 679 262 449

**CONDUCTORES Y ARMAS PSICOTÉCNICOS ISILLA**  
L. a V. de 9:30 a 13:30 y 16:30 a 19:30 h.  
CENTRO COMERCIAL ISILLA 1.ª PLANTA  
Tel. 947 51 06 26

**phyos**  
C/ Barrionuevo, 8 Fisioterapia, osteopatía y rehabilitación  
947 10 72 02 - ARANDA

**PSICÓLOGA - PSICOTERAPIA**  
ROSA ARANDILLA  
CL-2399 N.º Reg. Sanitario: 09-C22-0174  
Evaluación y Tratamiento con programas individualizados, en adolescentes, adultos y parejas.  
C/ Béjar, 9 - 2.ª C • Tel. 947 50 77 00

**EDUARDO GIL DE LA PUENTE**  
PODÓLOGO  
Cirugía de juanetes, dedos en garra, uñas encarnadas, papilomas, plantillas  
C/ San Antonio, 7 - 2.ª B  
ATENDEMOS SANITAS  
Tel. 947 50 63 03

**PIEVITAL PODOLOGÍA**  
ANA BELÉN PASCUAL  
C/ Miranda do Douro, 17 Traseras (Junto Ambulatorio Sur)  
Tel. 947 04 88 21

**Clínica Rehabilitación Aranda FISIOTERAPIA**  
OSTEOPATÍA • NEUROLOGÍAS • DEPORTIVO  
DOLORES MUSCULARES • ACUPUNTURA • ELECTROTERAPIA  
Burgo de Osma, 64 - Tel. 947 51 13 50 - ARANDA

**LAS BASURAS**  
No saque la basura.  
Estos días no hay recogida:  
13 - 18 - 20 - 22 - 27 - 30

Si tienes algún familiar, amigo, vecino, etc., cuya vida está vinculada a Aranda y la Ribera, y te gustaría que su biografía apareciera en esta sección, ¡contacta con nosotros!  
carteleraarandina@gmail.com  
Tel.: 947 649 853

**TODA UNA VIDA**



**ANTONIO APARICIO CABESTRERO**

Nací en la castiza calle Béjar de Aranda de Duero. Mis padres se llamaban Julián Aparicio Romeral y Aquilina Cabestrero Meléndez, y tengo dos hermanas, Mari Paz y Pilar, siendo yo el tercero de los hijos. De mi infancia guardo un recuerdo inmejorable, así como de los amigos con los que jugaba en la calle Béjar: Toño Tudanca y sus hermanos, Juan Martín, los hermanos Requejo y Joaquín Pastor.

Estudí en el colegio Corazón de María hasta los quince años, edad a la que comencé a trabajar en la fábrica de Moradillo cosiendo las mangas de las gabardinas -"pegar mangas", en el argot de la confección-. Allí pasé unos dos años, y al tiempo que trabajaba, estudiaba por las tardes en casa cursos de electrónica y electricidad. El dueño del servicio oficial de Telefunken, Luis Benito Pinacho, se dio cuenta de que me defendía muy bien en el oficio, y me ofreció ir a trabajar con él. Acepté su propuesta y así estuve trabajando varios años, hasta que decidí establecerme por mi cuenta instalando mi propio taller en Peñafiel. Desde entonces y hasta el día de mi jubilación, me dediqué a mi negocio.

Gran aficionado a la música, formé parte de la Banda Municipal, tocando el clarinete, durante la época en que era director D. Ricardo Romualdo Rey. Algunos de mis amigos pertenecían al grupo musical Los Chamaquitos, el cual disolvieron para formar la rondalla Trovadores de Castilla, a la cual me incorporé tocando el laúd. Al mismo tiempo, tocaba en un grupo compuesto por hombres y mujeres llamado Voces de Aranda, que cantaba el cancionero arandino.

Algunos componentes de la rondalla decidimos formar el grupo musical Los Trova. Estuvimos ocho años en activo y actuamos en El Frontón de Aranda, en Burgos y en numerosos pueblos de la zona con mucho éxito. Todos los componentes poseíamos el carnet de instrumentista de atracción profesional, pues en aquella época la posesión de este documento era obligatorio para poder actuar, con lo que fuimos a Madrid a sacárnoslo.

También actué con Los Trovatunos, fusión de Trovadores de Castilla y una tuna de Aranda. Actualmente, Los Trova seguimos ensayando, y somos la fusión de tres miembros de Los Trova primigenios y otros tres miembros de Los Trovatunos.

Conocí a mi mujer Mari Feli Gutiérrez a través de la rondalla; en ocasiones, siendo aún amigos, tocaba la guitarra para acompañarla a ella. Mari Feli cantaba -y cantamuy bien, y tenía un grupo con su hermana, cuyo nombre artístico era Hermanas Gutiérrez. Nos casamos el 26 junio de 1972 en la Virgen de las Viñas y tuvimos dos hijos, Miguel Angel y Rocio. Mis hijos siguen mis mismos pasos: Miguel tiene el grupo musical Ziggy's project (tributo a David Bowie) y Rocio toca el piano.

Hoy por hoy, ya jubilado, vivo entre Aranda y Peñafiel, dedicando los jueves a ensayar con la rondalla Los Trovatunos y con Los Trova los fines de semana que se puede. Me gusta ir de pesca, a coger setas al campo, montar en bici (pertenecí a un club ciclista, con el que participé en carreras populares) y en moto y, sobre todo, almorzar en la bodega.



**SERVICIOS FUNERARIOS PARA MASCOTAS**

**CREMATORIO  
TANATORIO  
VELATORIO**

*Paseo a las  
NUBES*  
la mejor despedida...  
para el mejor amigo.

C/ Las Palotas (Burgos) - Tel. 649 964 498  
www.paseoalasnubes.es

Junta de Castilla y León  
Consejería de Educación  
ESCUELA OFICIAL DE IDIOMAS DE ARANDA DE DUERO

**CURSO 2019/2020**  
**ALEMÁN, FRANCÉS E INGLÉS**  
**PREINSCRIPCIÓN Y PRUEBAS DE NIVEL**  
Del 1 al 12 de abril

**MATRÍCULA LIBRE CURSO 2018/2019**  
Del 28 de marzo al 10 de abril  
C/ Antonio Baciero, 2, Edif. "Las Francesas"  
Tel. 947 50 12 54

**Clínica Dental**  
Reg. Sanitario: 09-C251-0186

**Dr. Eric Forteza**

*La experiencia de 30 años unida  
a la última tecnología digital.*  
10% Dto. en su tratamiento dental.  
*Implantes, Estética, Coronas sin metal,  
Sangrado de encías, Etc...*

CONSULTA Y DIAGNÓSTICO CON RX GRATUITOS. www.clinicadentalforteza.com  
C/ Miranda do Douro, 10 Bajo - Tel. 947 51 11 35 (previa cita)

**Especialista en OTORRINOLARINGOLOGÍA  
Y CIRUGÍA CÉRVICO-FACIAL**  
PLÁSTICA FACIAL  
TRATAMIENTOS CON ÁCIDO HIALURÓNICO  
PARA REJUVENECIMIENTO FACIAL  
TRATAMIENTOS CON BÓTOX  
CIRUGÍA DE PÁRPADOS  
RINOPLASTIA - LIFTING CON HILOS  
MÁSTER EN MEDICINA ESTÉTICA  
Y ANTIENVEJECIMIENTO  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

**Dra. Luisa Fernanda Lostau**

CONSULTA PRIVADA EN CENTRO COMERCIAL ISILLA, PLANTA 3, OFICINA E  
TEL. 610 428 511 - ARANDA DE DUERO

**PELETERIA  
CIBELINA**

**NUEVA TEMPORADA PRIMAVERA**  
DESCUENTOS EN PRENDAS DE INVIERNO

Centro Comercial Isilla, 1.ª Planta  
Tel. 607 289 295

**ABRIMOS LOS DOMINGOS Y FESTIVOS**

**PANADERÍA PASTELERÍA M. SANZ**  
Tienda con Degustación  
Torta de aceite, pan y dulces elaborados  
con harina "Tierra de Sabor".  
C/ Ronda, 7 - Tel. 947 51 36 93 - De 9 a 21 h.

**Anúnciate en  
CARTELEIRA**  
**¡Funciona!**

**NOTAS ARANDINAS**

**LA SEMANA SANTA  
ARANDINA**

Un año más ha llegado la Semana Santa, y con ella las tradicionales procesiones que en estas fechas recorren las calles de Aranda de Duero. Los más de diez pasos que desfilan por nuestra villa, envueltos en los sonidos de las bandas de cornetas y tambores y en los aromas humeantes de incienso y mirra, llenan el ambiente de una solemnidad especial, evocando la pasión y muerte de Jesús.

No son pocos los visitantes que se acercan a conocer nuestra localidad en estas fechas atraídos por la originalidad de unos desfiles religiosos que han logrado mantenerse a lo largo de varias décadas. Asimismo, nuestra limonada a base de vino, limón, canela y azúcar y las torrijas de vino, miel y leche, constituyen un buen reclamo. Pero sin duda el elemento más destacado de nuestra Semana Santa es la célebre Bajada del Ángel, un acto que, por su originalidad y atractivo, ha logrado hacerse un lugar en las guías de viaje más prestigiosas.

En la fotografía que publicamos en portada, tomada a comienzos de la década de 1950, puede verse un instante de la procesión de la Hermandad del Santísimo Cristo del Milagro, perteneciente a la parroquia de Santo Domingo de Guzmán, a su paso por la calle El Aceite, distinguiéndose al fondo, majestuosa, la iglesia de Santa María.

**MARZO 2019**

• **Nacimientos: 28**

**Cantero**  
Fotógrafos  
Reportajes personalizados  
Bodas, Comuniones,  
Bautizos.  
C/ Isilla, 3 - 947 51 24 89  
www.canterofotografos.com

• **Matrimonios: 4**

**Floristerías  
Nenúfar**  
CALIDAD Y CONFIANZA  
La Miel, 7 • Tels. 947 51 23 73 - 947 50 90 46  
Avda. Castilla, 82 • Tel. 947 50 75 97

• **Defunciones: 37**

**FUNERARIA  
FUNELCA**  
TANATORIO - CREMATORIO  
Tels. 900 100 715 (Gratuito) - 947 50 19 55  
Apto. Correos 406 - ARANDA DE DUERO

**TIERRA VEGETAL  
PARA JARDINES**  
IDEAL PARA CÉSPED, ÁRBOLES,  
SETOS, HUERTOS...  
TRANSPORTE A GRANEL  
MÍNIMO 12 M<sup>2</sup>  
TRASVER J. SOTO, S.L. • Tel. 639 893 471

**FARMACIAS DE GUARDIA - Abril**

- Inmaculada de Lama, Avda. Luis Mateos, 1 .... 947 51 26 66  
Días: 10 - 22
- A. M.ª GONZALEZ LAFONT**, Burgo de Osma, 27 .... 947 51 05 04  
Días: 11 - 23
- A. SANZ HERNAN**, San Francisco, 31 .... 947 51 30 13  
Días: 12 - 24
- M. Blanco Planas, Pizarro, 6 .... 947 51 15 23  
Días: 13 - 25
- P. TOMAS GARCIA**, Avda. El Ferial, 18 .... 947 50 07 52  
Días: 14 - 26
- A. García Hernando, Avda. Castilla, 57 .... 947 51 48 37  
Días: 15 - 27
- M. ÁNGEL LAZARO**, Plaza Mayor, 11 .... 947 50 02 69  
Días: 16 - 28
- M.ª Luisa Arribas, Plaza Mayor, 13 bis .... 947 50 01 51  
Días: 17 - 29
- Ana Prada de las Heras, C/ Isilla, 30 .... 947 50 01 85  
Días: 18 - 30
- SANTA CATALINA**, Pl. Obispo Acosta, 4 .. 947 50 11 29  
Día: 19
- R. Berdugo Lazúen, Avda. Castilla, 54 .... 947 50 12 37  
Día: 20
- Elsa Álvaro Reizábal, C/ Duero, s/n. .... 947 50 00 39  
Día: 21

**TODO NATURAL**  
Pan elaborado de  
manera artesanal  
con harinas  
naturales.  
El pan, pan.  
C/ Puerta Nueva, 2 - Tel. 947 094 183

**A TU SALUD**

**La importancia de las proteínas**  
Sabido es que después del agua, el cuerpo humano se compone fundamentalmente de proteínas. De hecho, estas biomoléculas constituyen el principal componente de nuestras células y sin ellas no podría desarrollarse la vida. Las proteínas están formadas por distintas unidades llamadas aminoácidos, los cuales están unidos entre sí a través de enlaces químicos que forman una cadena. Entre estos aminoácidos encontramos los denominados **esenciales**, así llamados puesto que aunque son fundamentales para la vida, el organismo humano no los produce por sí mismo, con lo que deben adquirirse mediante la alimentación. Ahora bien, nuestro organismo no tiene la capacidad de almacenar estos aminoácidos como almacena, por ejemplo, los hidratos de carbono o las grasas, de modo que es necesario un **aporte diario** de éstos por medio de las proteínas que contiene nuestra alimentación. En su herbolario habitual podrá encontrar **tofu, seitán y tempeh**, excelentes "carne" vegetales a base de soja y cereales, muy empleadas en las dietas vegetarianas, que contienen una cantidad de proteínas elevadísima, siendo su consumo muy recomendable.

*Si necesitas ayuda psicológica,  
aprovecha la promoción de  
seguimiento terapéutico  
durante 15 días por solo 60 €*

**PSICÓLOGO**  
**JOSÉ RAMÓN ÁLVARO VICARIO**  
COL. N.º CL 4694  
C/ PUERTA NUEVA N.º 25 BAJO A  
TEL. 622 011 312

**MEDICINA ESTÉTICA Y LÁSER**  
**OFERTA DEL SUBLIME**  
**SKIN HEALTH DE 295€ A 250€**  
**POR SESIÓN**  
Dr. Lázaro Pérez - CL36632 - N.R.S:09-C3-0121  
Pl. de la Constitución, 5-1º Tel. 947 512 819

**YOGA&PILATESCENTER**  
CENTRO ESPECIALIZADO  
Tels. 618 98 52 98 (Domingo) - 676 68 36 63 (Julían)  
yogapilatescenteraranda@hotmail.com  
www.arandayoga.wordpress.com

**La Botica Natural**  
HERBOLISTERÍA, DIETÉTICA Y NUTRICIÓN  
Fuenteminaya, 10 - Tel. 947 50 57 46 - ARANDA