



Pimiento verde.-Su gran capacidad antioxidante refuerza el sistema inmunológico, previene la aparición de enfermedades degenerativas y es auxiliar en la quema de grasa. ¿ya lo sabías? Además, mejora la salud e hidratación de la piel. ¡Cómelo todos los días en tus desayunos o ensaladas!



Espinacas.-Si tu día a día está lleno de estrés, fatiga y pesadez, ¡la solución es comer espinacas! Este vegetal bajo en calorías combate el aumento de presión arterial, regula el tránsito intestinal y te llena de energía para llevar a cabo tus actividades diarias con la mejor actitud.



Brócoli.-Esta verdura debe ser fundamental en la alimentación de cualquier mujer, pues previene el cáncer; disminuye la inflamación crónica, acelera la regeneración celular, previene las infecciones y aminora las complicaciones en el embarazo. Si no estás muy acostumbrada a comer brócoli, prepáralo en crema, en tus batidos del desayuno o como guarnición en la merienda. ¡Es delicioso!

5 ALIMENTOS VERDES PARA TODOS LOS DÍAS

Las opciones de esta lista son una guía para que mezcles con lo que más te guste y comas lo más saludable posible.

EL SIGLO DE DURANGO
Durango

Las hortalizas y verduras verdes son una fuente importantes de nutrientes para la salud, entre los que se encuentran

vitaminas, minerales y fibra. El color verde de estos alimentos se debe a la clorofila que contienen y se ha comprobado que ayudan en la prevención del cáncer, además de contribuir al correcto funcionamiento del corazón y otros sistemas del cuerpo.



Pepino.-Aporta una enorme dosis de fibra y agua, por lo que acelera la eliminación de toxinas en la sangre, disuelve los cálculos renales, facilita el trabajo digestivo y produce un efecto de saciedad. Inclúyelo en tu dieta diaria para bajar de peso más rápido y aprovechar sus múltiples beneficios para la salud.



Manzana verde.-Comer una pieza de este fruto, todos los días, disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón, aumenta las capacidades cognitivas, fortalece tus huesos, reduce el colesterol malo e incrementa la fertilidad. Por si fuera poco, también deja tu piel rejuvenecida e hidratada, gracias a su abundante contenido en vitaminas y agua.

Invita a

CLICK!

a tu evento

- Bodas
- XV años
- Bautizos
- Cumpleaños
- Despedidas de soltera
- Baby showers
- Graduaciones
- Reuniones familiares, etc.



¡Encuétranos en los mejores lugares!



Comunícate a nuestro



Whatsapp: 618 815-31-61

QUÉ PASÓ EN DURANGO

POR TERE BECHELANI

¡Hola muy buen lunes! Que esta quincena estén llenos de amor y felicidad. Inició Febrero con una gran fiesta organizada por José Pablo Castro y Jorge Acevedo, a la cual asistieron Diego Martínez, Julián Menaut, Norma Favela, Elena Sarabia, entre muchos otros.

Para festejar su cumpleaños, Alejandro Madrazo, tuvo una fiesta sorpresa en su casa organizada por su mamá y hermana, a la cual asistieron Mario Aragón, Leonardo Sánchez, Fernanda Cazares, Delta Minerva y muchos más, amigos de Alejandro.

Y esta quincena se lleva los aplausos a la inauguración de la exposición de Lalo Estrada por sus 19 años diseñando vestuario típico mexicano. Esta exhibición estará en el Museo de la Ciudad durante este mes, no se la pueden perder.

Muy festejada estuvo la Sra a Elvira Barrantes de Aispuero por su Voluntariado, quien le organizó una emotiva reunión donde partieron pastel.

Felicidades a Valeria Centeno Rangel por sus XV Años que festejó en Disney con un viaje que le organizaron sus papás Antonio y Asenet, donde invitó a sus amigas. ¡Qué padre festejo!

Este día 12 cumple años Verónica Arrieta y se festejará

con una agradable comida familiar.

De gran ambiente el festejo de Lolita Morales de Lindstrom organizado por su esposo Michael Lindstrom por su cumpleaños.

Aurora Fragozo estará muy festejada el miércoles por su cumple

Y como es el mes del Amor y Amistad les platicaré que el amor llegó a Grecia Gamero y Rodolfo Escutia.

El pasado viernes 8 de Febrero, Maribel de la Parra de Rosales festejó su cumpleaños por lo que su esposo e hijas la festejaron con rico pastel.

Una grata experiencia se llevaron los ejecutivos de American Airlines, conociendo hermosos lugares turísticos de Durango con su anfitrión, la Secretaría de Turismo del Estado.

Claudia Huerta y Daniela Solís muy activas organizando eventos para la CANACO y para el Congreso de los Oftalmólogos en Durango.

La guapa Blanca Reyes de Breceda festejó su cumple, por tal motivo, su esposo e hijos la festejaron en grande.

Padrísimo festejo por cumple de Ana Karen Bechelani y se fue a Tequila a festejar, posteriormente a cenar en

Cavana, todo esto en Guadalupe, lugar donde radica.

Mari Lechugas y sus hijas festejaron con una ambientadísima comida el 60 aniversario de Cali Andrade y por supuesto, su hijo llegó de sorpresa de Monterrey.

Festejando feliz a su marido Paul Mc Andrew la hermosa Iliana Godínez allá en la Cd. de Monterrey.

Muy feliz Gaby Saravía que ya está pedida y dada a Sebastián Velasco.

Y también ya listos para la boda Pocho Fernández de Castro con Renata García Botello.

La guapa Liliana Gorjón celebró un año más de vida rodeada de sus seres queridos.

Una fiesta sorpresa le organizó Cateto Herrera a su hermosa novia Titi Campuzano para festejar su cumple.

Ya culminando sus estudios Fernando Bremont Montesinos.

Y alistando el festejo, felicidades a Marthita Garza quien además de estar en el patronato de la Feria, ahora es la promotora principal del mezcal, ¡Felicidades!

El Sr. Hugo Calderón viaja a la ciudad de Guadalajara para visitar a su hija Andrea Calderón.

Siglo tv.
¡Ahora nos ves!

www.elsiglodedurango.com.mx/siglotv/

SOMOS UN PERIÓDICO DIFERENTE

¡Y TU LO SABES!