

DE TODO UN POCO

◆ **Calorías.** Las que necesitamos los hombres son 3.500 y 2.500 para las mujeres.

◆ **Con el paso de los años** el ser humano necesita hasta un 40% menos de calorías.

◆ **Las proteínas** son el alimento básico del hombre.

◆ **Los alimentos más ricos en proteínas** son la carne, el pescado y los huevos.

◆ **La parte más nutritiva del huevo** es la yema, rica en fósforo, calcio, hierro, y vitaminas A y D.

◆ **La leche es el alimento más adecuado** para el crecimiento y regeneración de los tejidos, por ser muy rica en proteínas, azúcar y grasas.

◆ **100 grs** de queso aportan 350 calorías, un vaso de leche 140, y un huevo 70 calorías.

N O S O T R O S

Coordinación

Angel Serrano Morena

Redacción

Luis Muñoz de Morales Melendo
José Luis Pérez Leal
Gregorio Fernández Alberro
Juan Gonzalez Alache
Juana María Guerra Creus
Emiliano Sánchez de Moya

Fotografía

Emiliano Sánchez de Moya

Maquetación y Producción

S.A.C. - ESPAÑA, S.L.L.

Colabora

Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real
Concejalía de Bienestar Social

Domicilio social

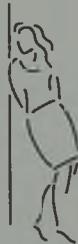
Plaza Mayor, 14 - 1º B-1 * 13001 - C. Real
Telf. / Fax. : 926 23 11 74

¿ Donde nos puedes encontrar ?

- * Concejalía B. Social (Centro Verde Torreón)
- * Centros Sociales de Barrio
- * Ayuntamiento de Ciudad Real
- * Diputación, Deleg. de Bienestar Social
- * Centros de Salud I, II y III
- * Residencia Ancianos C/ Cva, Residencia Ancianos (Ctra. Toledo), Ciudad de Matrimonios Ancianos, Residencia Asistida.
- * Hogar I y II de la JCCM, Hogar de Unicaja
- * Asoc. Contra el Cáncer, Patronato de Minusválidos, Asoc. de Amas de Casa, Asoc. de Viudas, Asoc. de Alzheimer, Peña Flamenca, Asoc. de Amigos del FFCC, ...
- * Ortopedia Rafi, Ortopedia Consultoría, GAES.
- * Restarurante "El Toboso"

S U M A R I O

3	EDITORIAL	
	Rincones de Mi Mancha	4
6	Perfiles Manchegos	
	Avances de la Vida	7
8	DENUNCIAS : La alegría de...	
	Rincón de la Salud	9
10	Colecciones : Flamenco	
	Vuelta al Cole	11
12	Buzón del Lector	
	Pensando y Pensando	13
14	Último Rincón : Y pastores...	
	Tú Opinas / Poesía	15



TF. INTERES

Hospital Alarcos Tf. : 926 213444	Información Toxicológica Tf. : 915 620420
Hospital del Carmen Tf. : 926 225000	Asistencia a la Tercera Edad Tf. : 926 231174
Urgencias Tf. : 926 213444	Agua Tf. : 926 231105
Serv. Compañía en Hospitales Tf. : 926 231174	Electricidad Tf. : 926 256640
Centros de Salud Nº 1 - 926 214114 Nº 2 - 926 230035 Nº 3 - 926 231731	Cibutano Tf. : 926 223510
C. Pilar - 926 221954	Gas CLM Tf. : 926 254972
Policía Local - 092 Nacional - 091	Urgencias : 926 230058
Guardia Civil - 062	Reparaciones y Averías Tf. : 926 250051
Bomberos Tf. : 006	Autobús Tf. : 926 211342
Centro Asesor de la Mujer Tf. : 926 211003	Autobús Urbano Tf. : 926 213405
Carreteras Tf. : 900 123505	Taxis Tf. : 926 21 30 40
Ayuntamiento C. Real Tf. : 926 211044	RENFE Tf. : 926 220202
	Limpieza del hogar Tf. : 926 250051