

# CARTELETA

## 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 900 - 10 DE OCTUBRE DE 2018

Edita: Cartelera Arandina. C/ Isilla, 3, 1.ª planta. 09400, Aranda de Duero  
Tels. 947 649 853 - 616 972 837 | Email: carteleraarandina@gmail.com

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

## WHOLE LOTTA BAND LED ZEPPELIN EXPERIENCE

# 13 OCT 20:00h LA COLMENA

### ticketea



FOTOS PARA EL RECUERDO.- Un grupo de amigos a la salida de una boda.  
Año: 1953. (Comentario en la Sección "Notas Arandinas").

## 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

Una Sonrisa sana es importante

## ERES MUY PRO

### GAFAS PROGRESIVAS

desde **199€**  
con antirreflejante

\*Montura Scalpers, Lodi, Roberto Torretta e Innovent  
\*Frame Offer L.S. Bani-Inv. 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100. No acumulable a otras ofertas.

**federópticos**  
Marín

ARANDA DE DUERO  
Pl. Santa María, 4  
Tel. 947 51 15 33

Santiago, 5  
Tel. 947 54 64 54

## DENTAL ISILLA: 37 AÑOS DE ATENCIÓN EN ARANDA Y LA RIBERA

Un caluroso 3 de agosto de 1981, un nervioso y emocionado Carlos Giménez Reigada esperaba a que algún paciente necesitado de su pericia tocara el timbre de la clínica que había inaugurado en la segunda planta del Centro Comercial Isilla. Era el tercer dentista establecido en Aranda de Duero, solo detrás de figuras ilustres como Don Arturo y el Dr. Álvarez.

Comenzó su andadura junto con su mujer, Gloria, contando con dos sillones y un local acorde a la moda de los ochenta. Pronto, su buen hacer y el cariño que supo transmitir a sus pacientes hizo que la clínica creciera y viera aumentar su volumen de trabajo. Fue así cómo, en febrero de 1982, la más veterana de sus auxiliares, Pilar, se sumó a sus filas, y cuatro años después sería Consuelo quien pasaría a formar parte de la plantilla.

La clínica fue modernizándose en la década de 1990, pero sería con el cambio de siglo cuando viviría su mayor revolución, pasando de ser la Clínica Carlos Giménez Reigada a convertirse en el año 2006 en Dental Isilla. A la experiencia del Dr. Giménez Reigada y el prestigio cosechado durante su trayectoria se añadía una imagen renovada y moderna. Pero el cambio de look no solo era estético, pues Dental Isilla duplicaba su número de gabinetes e introducía la tecnología más avanzada en el sector, como equipos de telerradiografía y ortopantomografía digital, además de captadores de radiovisiografía para decir adiós a los rayos x analógicos.

El cambio de siglo también trajo consigo la incorporación de Fernando Giménez, el mayor de los hijos del Dr. Giménez Reigada, que llegó a la clínica para aplicar una mayor especialización en disciplinas como la implantología, la cirugía oral y la odontopediatría. De su mano se incorporó al equipo una nueva higienista, Laura. Por su parte, Azucena Casado pasó a ocupar otra de las especialidades de la que el centro adolecía, la importantísima ortodoncia.

El nuevo equipo humano y técnico no tardó en ganarse el favor de numerosos pacientes, y en 2014 sería la pequeña de una saga de odontólogos, Gloria Giménez, la que tras concluir su especialidad de tres años en endodoncia rotatoria y estética dental, pasara a completar el abanico de disciplinas odontológicas que abarca Den-

tal Isilla. De forma casi simultánea, una nueva higienista y protésico dental, María, se unió a la familia del Centro. La última incorporación ha sido la del ortodoncista Víctor Arregui, que junto con Azucena comenzó a atender la creciente demanda en las últimas técnicas de su disciplina, como los alineadores invisibles.

Y como Dental Isilla siempre pretende seguir innovando y ser líder del sector odontológico de Aranda y la Ribera, este 2018 ha vuelto a revolucionar su clínica, renovando de nuevo su estética, aumentando el número de gabinetes e invirtiendo en la última tecnología en equipos dentales. Además, ha puesto lo más avanzado en diagnóstico en 3 dimensiones a disposición de sus pacientes.

Esperemos seguir viendo cómo esta veterana y a su vez moderna clínica sigue creciendo y evolucionando gracias al ingrediente más importante de todos: la confianza de sus pacientes y el reconocimiento del público.

Centro Comercial Isilla, 2ª Planta  
Tel. 947 50 49 85

- \*Implantología avanzada
- \*Estética dental
- \*Ortodoncia invisible
- \*Endodoncia rotatoria
- \*Odontopediatría

www.dentalisilla.com

Más de 35 años cuidando de ti

Dentalisilla

## 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

## 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

**MOTOR Agencias Oficiales**

**ELECTRO-SANZ HNOS**



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

**AUTOMÓVILES MARRO, S.L.**



**TOYOTA**  
Sorpéndete de nuestras ofertas y animate a probar nuestros vehículos HÍBRIDOS.

Pol. Ind. Ctra. Valladolid P-141 - Tel. 947 50 45 13

**MMM 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  
mmn@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 -**

1993:

• La comisaría de la Policía Nacional de Aranda dispone de recursos personales y materiales "escasos", según manifestó el pasado 8 de septiembre el gobernador civil César Braña, añadiendo que los efectivos de la comisaría arandina han estado desarrollando un esfuerzo suplementario "que no se puede sostener indefinidamente".

**- 50 AÑOS -**

1968:

• Según rumores que hemos podido conocer en nuestra villa, el pasado día 2 llegaron a Aranda cinco directivos de la fábrica Michelin, acompañados de la primera autoridad local, quienes tras cambiar impresiones se desplazaron al Alberque de Turismo, donde almorzaron, partiendo después a sus destinos. El pueblo arandino espera con agrado que llegue el día en que la factoría Michelin sea un hecho en Aranda.

**- 101 AÑOS -**

1917:

• Ha sido nombrado administrador de la Mitra de Osma el M.I. Sr. Dr. D. Manuel Requejo, Canónigo Maestrescuela, en sustitución del Muy I. Sr. D. José A. Valcarce, que hasta la fecha venía desempeñando dicho cargo y que ha salido para residenciar en la Diócesis de Tuy.



**COMERCIAL IM SALUD**

- \* DEPURADORA DOMÉSTICA PROFESIONAL
  - \* DISPENSADORES PARA CASA Y EMPRESAS
  - \* SISTEMA DE ÓSMOSIS INVERSA
  - \* FÁCIL Y RÁPIDA INSTALACIÓN
  - \* SERVICIO TÉCNICO PROPIO
  - \* PRECIOS ECONÓMICOS
  - \* INFORMACIÓN SIN COMPROMISO
  - \* UNA MANERA CÓMODA Y SENCILLA DE BEBER AGUA SANA ABRIENDO UN GRIFO
- BURGOS ☎ 686 585 718 - 625 558 148

**GUÍA MÉDICA Y DE LA SALUD**

clínica  
**DUERO**



ELIMINACIÓN DE HEMORROIDES SIN CIRUGÍA  
UNIDAD DE INJERTO CAPILAR

**LISTA DE ESPECIALISTAS**

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| ANÁLISIS CLÍNICOS            | DRA. IRIS MARTÍN RAYMONDI     |
| CARDIOLOGÍA                  | DR. DIEGO MARTÍN RAYMONDI     |
| CIRUGÍA GENERAL Y FLEBOLOGÍA | DR. JAVIER PÉREZ DÍEZ         |
| DERMATOLOGÍA                 | DR. GONZALO NIETO GONZÁLEZ    |
| DEPILACIÓN LÁSER MÉDICA      | AGURCHANE EGUILAZ ALONSO      |
| FISIOTERAPIA                 | DÑA. ANA CRIADO JIMÉNEZ       |
|                              | DON GONZALO OLALLA FERNÁNDEZ  |
| GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA    | DR. ADRIÁN MARTÍN GARCÍA      |
| MEDICINA FAMILIAR            | DRA. ELIANE NAVARRO           |
| MEDICINA INTERNA             | DR. JOSÉ LUIS DELGADO MORALES |
| OTORRINOLARINGOLOGÍA         | DRA. LUISA FERNANDA LOSTAU    |
| PSICOLOGÍA                   | DRA. INMACULADA MANZANAL RUIZ |
| RADIODIAGNÓSTICO             | DR. MARIO FOLGUERAL PÉREZ     |
| TRAUMATOLOGÍA                | DRA. REYES FERNÁNDEZ LAUREDA  |
| UROLOGÍA                     | 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 Nº47 - ARANDA - (Luz de LUFA) 4H 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**

**PODLOGÍA, UÑAS ENCARNADAS, PAPILOMAS, PLANTILLAS... FISIOTERAPIA DEPORTIVA, PUNCIÓN SECA, CONTRACTURAS.**  
Pl. Santiago, 10  
Tels. 630 502 212 - 947 512 595 Cita previa

**CONSULTA DE LACTANCIA**  
Luisa Fdo. Santos IBCLC L-47604  
Dolor • Grietas • Mastitis • Frenillo lingual  
Control de peso del bebé • Porteo • BLW  
Terapia miofuncional • Taller de lactancia  
www.LuisaSantos.es  
CITA PREVIA 606 99 57 28 • Galerías Isilla, 1ª planta • ARANDA

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

**MEDICINA ESTÉTICA Y LÁSER**  
TRATAMIENTOS DE INVIERNO  
VARICES ARAÑAS VASCULARES  
Y TODO TIPO DE MANCHAS  
- CONSULTA GRATUITA -  
Dr. Lázaro Pérez - CL36632 - N.R.S:09-C3-0121  
Pl. de la Constitución, 5-1º Tel. 947 512 819

**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.º C • Tel. 947 50 77 00

**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

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

*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

**EDUARDO GIL DE LA PUENTE**  
PODÓLOGO  
Cirugía de juanetes, dedos en garra, uñas incarnadas, papilomas, plantillas  
C/ San Antonio, 7 - 2.º 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:  
11 - 13 - 20 - 27 - 31

**TODA UNA VIDA**



**CARLOS GIMÉNEZ REIGADA**

Carlos Giménez Reigada nació el 9 de junio de 1952 en Larache, antigua colonia española en Marruecos. Fue el pequeño de cuatro hermanos, viniendo al mundo casi "de regalo", pues la diferencia de más de 20 años con sus dos hermanos mayores hace pensar que su llegada no figuraba entre los planes de sus padres.

Aunque sus progenitores le dieron el nombre de Carlos, todo el mundo le conocería el resto de su vida por "Carolo", apodo que data justamente de una anécdota ocurrida el día de su bautizo. En los años cincuenta, las misas se daban en latín, y ante la insistencia del sacerdote en que el nombre del pequeño fuera *Carolus*, su hermano José María se apoderó de la idea para cambiar así Carlos por "Carolo" de forma vitalicia.

Hijo de María Dolores y Luis Fernando, teniente coronel de caballería destinado en la colonia, Carolo creció feliz durante sus primeros años en la ciudad africana, hasta que un nuevo cambio en el destino del militar llevaría a toda la familia de vuelta a la península. Fue así como Burgos se convirtió en la ciudad donde Carolo pasó su infancia y adolescencia.

Realizó sus primeros estudios en el burgalés colegio La Salle, siendo un niño feliz al que le gustaba mucho jugar al hockey sobre patines y al fútbol, deportes en los que destacaba.

Finalizado el Bachillerato, Carolo descubrió que su vocación estaba en la salud, por lo que se trasladó a Zaragoza para realizar sus estudios en Medicina. Durante una de aquellas "juergas universitarias", Carolo y su grupo de amigos se desplazaron a celebrar las fiestas patronales de Aranda de Duero, y fue entonces cuando conoció a Gloria, que se convertiría en la razón que ligó para siempre a Carolo con la capital ribereña. Una vez terminada su carrera en Medicina, Carolo se trasladó a Madrid para estudiar la especialidad en Odontología, y, tras contraer matrimonio con Gloria, fijó su residencia en Aranda.

Aquí, se convirtió en uno de los pioneros de la Odontología, dedicando más de 38 años de su vida al servicio de los arandinos y ribereños. Esta dedicación fue reconocida por el Colegio de Odontología de Castilla y León, que en 2017 le distinguió con el Diploma al Mérito por su trayectoria profesional. Padre de familia, algunos de sus tres hijos arandinos han recogido su testigo en la profesión, continuando hoy con su legado.

Y así es como Carolo se ha ganado, durante todos estos años, el favor y el cariño de muchos de nuestros vecinos, siguiendo su receta vital a base de ética, cercanía y sencillez.



**Dra. Luisa  
Fernanda  
Lostau**

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



**Rafael  
Rodríguez  
Calzada**  
PSIQUIATRA

ESPECIALISTA EN PSICOTERAPIA, DEPRESIÓN,  
ANSIEDAD, FOBIAS, ADICCIONES, DUELOS,  
CRISIS VITALES, INSOMNIO, ESQUIZOFRENIA,  
TRASTORNO BIPOLAR, TRASTORNOS DE  
PERSONALIDAD, TDAH · MÁSTER EN DERECHO  
SANITARIO · SE REALIZAN PERITACIONES

CITA PREVIA EN: 606 651 180  
dr.rodriguezcalzada@gmail.com  
www.rafaelpsiquiatria.es



# Clínica Dental

Reg. Sanitario: 09-C251-0186

## Dr. Eric Forteza

**SONRÍE al OTOÑO  
10% DESCUENTO  
FINANCIACIÓN**

**IMPLANTES  
CORONAS SIN METAL  
ORTODONCIA INVISIBLE  
PERIODONCIA**

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

## ABRIMOS LOS DOMINGOS Y FESTIVOS

**DULCES SALADOS EL SOL**  
Av. Castilla, 57 (frente Tamaca) Tel. 699 13 39 29  
De 9:30 a 14:30 y 17:30 a 20:30 h.  
**Pan, tartas y pasteles de M. Sanz.**  
Encurtidos - chuches - bebidas - helados.

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

**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**

**NOTAS ARANDINAS**

**A LA SALIDA DE UNA BODA**

En 1953 contaba Aranda de Duero con unas 11.000 almas. Según el censo industrial, en aquel entonces había una fábrica azucarera, cinco de harinas, dos de pienso compuesto, una de hielo, dos de jabón, una de resinas y colofonias, cuatro de electricidad, tres molinos maquileros, tres aserraderos, dos imprentas y nueve panaderías, además de alfarerías y talleres de reparación de vehículos y maquinaria agrícola.

Con todo, la masa de la población se dedicaba al campo y la quietud era la nota dominante de la vida arandina, no siendo muy frecuente ver pasar vehículos motorizados por la carretera nacional, la cual atravesaba el centro de la localidad. Los pocos vecinos que disponían de teléfono en sus casas tenían que esperar a oír la voz de la operadora que, de forma automática, preguntaba "¿número?", para poder conectar con el otro lado de la línea. La centralita de teléfonos se encontraba en el arranque de la calle San Antonio, en la casa de Valentín Romeral, cuyo nombre sigue figurando en la fachada del edificio. Cabe mencionar que en dicha casa se rodaron algunas escenas de la película de Juan Antonio Bardem *Nunca pasa Nada*.

Era costumbre en las bodas celebradas en los años cincuenta que las parejas recién casadas, al terminar la ceremonia religiosa, fueran paseando por las calles seguidas de los invitados hacia el Juzgado -entonces situado frente al actual cine Aranda-, para estampar sus firmas en el correspondiente documento oficial y recibir el libro de familia.

En la fotografía de portada podemos ver a un grupo de amigos a la salida de una de aquellas bodas, quienes se retrataron para el recuerdo delante de la ermita de la Virgen de las Viñas.

Figuran en la imagen, de izda. a dcha.: Félix Gutiérrez Malojo (panadero), Enrique Núñez Barajas, Mariano Núñez y José Soba.

**MOVIMIENTO DEMOCRÁTICO**

**SEPTIEMBRE 2018**

- Nacimientos: 24
- Matrimonios: 12
- Defunciones: 39

**Cantero**  
Fotógrafos

Reportajes personalizados  
Bodas, Comuniones,  
Bautizos.

C/ Isilla, 3 - 947 51 24 89  
[www.canterofotografos.com](http://www.canterofotografos.com)

**Floristería YERBABUENA**

Avda. Castilla, 9 - Tels. 947 512 151 - 620 574 149

**FUNERARIA FUNELCA**  
TANATORIO - CREMATORIO

Tels. 900 100 715 (Gratuito) - 947 50 19 55  
Apto. Correos 406 - ARANDA DE DUERO

**FARMACIAS DE GUARDIA - Octubre**

**P. TOMAS GARCIA**, Avda. El Ferial, 18 .... 947 50 07 52  
Días: 10 - 22

A. García Hernando, Avda. Castilla, 57 .... 947 51 48 37  
Días: 11 - 23

**M. ÁNGEL LAZARO**, Plaza Mayor, 11 .... 947 50 02 69  
Días: 12 - 24

M.ª Luisa Arribas, Plaza Mayor, 13 bis .... 947 50 01 51  
Días: 13 - 25

Ana Prada de las Heras, C/ Isilla, 30 .... 947 50 01 85  
Días: 14 - 26

**M. TAJADA/I. SANTAMARÍA**, Pl. Obispo Acosta, 4. 947 50 11 29  
Días: 15 - 27

R. Berdugo Lazúen, Avda. Castilla, 54 .... 947 50 12 37  
Días: 16 - 28

Elsa Álvaro Reizábal, C/ Duero, s/n. .... 947 50 00 39  
Días: 17 - 29

Inmaculada de Lama, Avda. Luis Mateos, 1 .... 947 51 26 66  
Días: 18 - 30

**A. M.ª GONZALEZ LAFONT**, Burgo de Osmá, 27 .... 947 51 05 04  
Días: 19 - 31

**A. SANZ HERNAN**, San Francisco, 31 .... 947 51 30 13  
Día: 20

M. Blanco Planas, Pizarro, 6 .... 947 51 15 23  
Día: 21

**A TU SALUD**

**Propiedades y beneficios  
del trigo sarraceno**

El trigo sarraceno es un pseudocereal de origen centroasiático. Contiene una proteína de alta calidad y no tiene gluten. Su aporte de hidratos de carbono es bastante elevado, los cuales son, en su mayoría, hidratos complejos de alta absorción, teniendo así un bajo índice glucémico. Su contenido en grasa es mayor que el de los cereales y posee mayoritariamente grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, siendo su aporte principal de ácidos grasos esenciales Omega-6, lo que ejerce un efecto antiinflamatorio sobre los vasos sanguíneos. Su contenido en minerales es amplio, destacando el zinc, selenio, cobre, manganeso, fósforo, potasio y magnesio. También aporta calcio y hierro, es muy bajo en sodio y su aporte en fibra reduce la absorción del colesterol endógeno. Regula también el tránsito intestinal por su alto contenido en fibra y evita la formación de cálculos biliares. Es un alimento inmejorable para los estudiantes, pues favorece la concentración y la memoria, así como para los intolerantes al gluten, por carecer de él, y para las madres lactantes, al estimular la producción de leche. Además con estas bondades, regula el sistema inmune, todo lo cual le convierte en un alimento de lo más completo y nutritivo.

*Panadería Serendipia*

**YOGA&PILATESCENTER**  
CENTRO ESPECIALIZADO  
Tels. 618 98 52 98 (Domingo) - 676 68 36 63 (Julián)  
[yogapilatescenteraranda@hotmail.com](mailto:yogapilatescenteraranda@hotmail.com)  
[www.arandayoga.wordpress.com](http://www.arandayoga.wordpress.com)

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

**Que Natural**  
ECO TIENDA - HERBOLARIO

**CONSULTAS:**  
Rejuvenecimiento facial natural  
Naturopatía - Homeopatía  
Reflexología podal

Av. Castilla (Al lado n.º 49 - frente Dominicas) - Tel. 947 06 87 77

**SAO**  
masaje tradicional tailandés

MASAJE THAI LIMPIEZAS FACIALES PERSONALIZADAS  
MASAJE CORPORAL Y PIES MICRODERMOABRASIÓN  
MASAJE CON PIEDRAS CALIENTES MASAJE ANTICELULÍTICO REDUCTOR  
GUASHA CORPORAL TRATAMIENTO FACIAL PARA HOMBRES  
Plaza Mayor, 12 - 1º - Tel. 651 123 021  
[www.masajesaranda.com](http://www.masajesaranda.com)

**TODO NATURAL**  
Pan integral de grano entero y con semillas, rico en fibra, saludable. Favorece el tránsito intestinal.

C/ Puerta Nueva, 2 - Tel. 947 094 183

**ESTÉTICA & BIENESTAR**

**Charo CR Romera**

CENTRO DE DEPILOCACIÓN LÁSER DE DIODO  
TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES (COSMÉTICA MÉDICO MARINA)  
ENVOLTURAS DE ALGAS, LODOS.  
MASAJES CON PINDAS, CON PIEDRAS...  
**TARJETAS REGALO**

C/ Burgo de Osmá, 1 - ARANDA  
Cita previa 947 64 92 85  
[cr.esteticaybienestar@gmail.com](mailto:cr.esteticaybienestar@gmail.com)