



SoriaSalud

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD nº 48 • www.fundacioncajarural.net

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso*

Verano 2023

REFRANES TEMÁTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. SALUDY BIENESTAR

VOLUMEN IV

1. REFRANES DE LA LECHE Y LÁCTEOS
2. REFRANES DE LA HARINA
3. REFRANES DEL PAN



FIESTAS POPULARES EN LA PROVINCIA DE SORIA 1890-2019



Historiografía médico-aurina. Álbum de tradiciones

Dr. Juan Manuel RUIZ LISO



Donación para
UCRANIA
en las oficinas de
Caja Rural
Libro 15 €uros



REFRANES Y DICHOS DE LA LECHE Y LÁCTEOS

1. ¡Leche y pan., sopas serán!
2. A la leche nada le echas, pero le dice la leche al aguardiente: ¡déjate caer, valiente!
3. Al pan, pan y a las putas leche.(*). (No compartido)
4. Al prometido, la leche; a la novia, mantequilla; al marido, el queso.
5. Alimenta tanto la miel de las abejas como la leche de las ovejas.
6. Ama gorda, leche poca.
7. Año que es de leche, hasta los machos la dan.
8. Bacáicoa: ni leche, ni vasija para ordeñar la vaca.
9. Bebe leche y bebe vino, y te conservarás lechuguino.
10. Blanca y en vasija, leche fija.
11. Blanco y en botella, leche.
12. Blanco y miao, sopas de leche.
13. Blanco y mojado, sopas de leche.
14. Bueno es para la vejez, a ratos leche y a ratos vino de Jerez.
15. Buscar leche de gallinas y sesos de mosquitos.
16. Cada rumiona, leche amontona.



17. Carabaña, legaña, Perales, peste, Morata es pequeñito, pero con leche.
18. Como sé que te gusta el arroz con leche, por debajo de la puerta te echo un ladrillo.
19. Con borona caliente y leche añojal, medra el pastor como un perujal.
20. Con leche y vino se hace el viejo niño.
21. Criatura de un año, saca la leche del calcaño.
22. Cuando el pastor regresa a casa en paz, la leche es dulce.
23. Cuando la tórtola ruge, la leche fuge.
24. De noche y si está la suegra, se ve hasta la leche negra. (*: no compartido por autor).
25. Desde leguas se conoce la vaca que ha de dar leche.
26. Después de la leche, agua echas, y de camino, también vino.
27. Dijo la leche al vino: bien seáis venido, amigo.
28. Dijo la leche al vino: seas bienvenido, amigo, pero no uséis mucho este camino.
29. El buen arroz, la leche de búfalo y blancas vestiduras, he aquí los tres signos del cielo.
30. El higo verde: todo leche.
31. El que se quema con leche cuando ve una vaca llora.
32. El que se quemó con leche hasta las cuajadas sopla.
33. El vino es la leche de los ancianos.
34. En diciembre, leche y duerme.
35. En enero, ni leche ni cordero.
36. En febrero le dice el chivo al cabrero bébete tú la leche que yo no la quiero.
37. En manos de un buen ordeñador, la leche se vuelve calostro.
38. En mayo, leche y miel hacen al niño doncel.
39. En octubre, ni leche ni ubre.
40. Eso es leche y habas.





41. Estar como mosca en leche.
42. Fonzaleche, mucha teta y poca leche.
43. Igual me da leche que caldo de teta.
44. La alegría y la leche, agriarse suelen.
45. La cabra de la vecina más leche da que la mía.
46. La cabra mocha, leche es toda.
47. La envidia hace parecer más abundantes las mieses de los campos ajenos, y más rico en leche el rebaño vecino.
48. La vaca negra también da leche blanca.
49. Las moscas reconocen el rostro del lechero.
50. Las vacas del villano si en el invierno dan leche, mejor la dan en el verano.
51. Le dice el centeno al trigo: Calla tú, gorrión papudo, que cuando tú estás en leche yo estoy en maduro.
52. Leche barata, leche que mata.
53. Leche bien cocida, tres veces subida.
54. Leche de las cabrillas, leche de hormigas.
55. Leche desnatada, alimenta poco o nada.
56. Leche y lechuga saben a pechuga.
57. Leche y vino, veneno fino.
58. Leche, vino y huevos, hacen mozos a los viejos.
59. Lo que en la leche se mama, en la mortaja se derrama.
60. Lo que se aprende con la leche en los labios, no se olvidan con los años.
61. Mas vale huelgo de madre que leche de ama.
62. Más vale sudor de madre que leche de madrastra.
63. Más vale una cabra que dé leche que una vaca estéril.
64. Nadie compra la vaca si le regalan la leche.



65. Ninguna vaca da leche todo el año.
66. No es la vaca que muge más fuerte la que más leche da.
67. No hay que vender la leche antes de comprar la vaca.
68. No hay tal vicio, como leche con nata y pan de trigo.
69. No llores sobre la leche derramada.
70. No me agrada nada moza con leche y bota con agua.
71. No se puede tener la mantequilla, el dinero de la mantequilla y la sonrisa de la lechera.
72. No sirve de nada llorar la leche derramada.
73. Sea leche o siendo escabeche, en siendo ajeno, eche.
74. Pa la leche que da la vaca, que se la mame el becerro.
75. Para hervir leche y mentir hay que tener muy buena memoria.
76. Preñada la llevas, y con leche, quiera Dios que te aproveche.
77. Queso de oveja, manteca de vaca y leche de cabra.
78. Quien tiene ovejas, tiene leche, queso, lana y pellejos.
79. Ser más pesado que el arroz con leche.
80. Si quieres llegar a viejo, guarda leche en tu pellejo.
81. Sobre todo, leche; sobre leche, nada.
82. Sol y agua, tiempo de leche cuajada.
83. Tener mala leche.
84. Tras la leche, nada echas.
85. Vaca de dos amos, ni da leche ni come grano.
86. Venir como las cabras de la sierra: sin leche ni cagarrutas.
87. Vino añejo, es leche para el viejo.
88. Pan con queso sabe a beso. Jamón, queso y vino a queso divino.





89. Con queso y vino se anda el camino
90. Donde te dan mucho pan poco queso te dará
91. Con queso y pan puesta la mesa está
92. Para llegar a viejo bebe vino y come queso
93. Con queso y pan puesta la mesa está.
94. Aceitunas, pan y queso, tiene la corte en peso
95. Agua y sol, tiempo de requesón. Sol y agua, tiempo de cuajada
96. Algo es el queso pues se equipara al beso
97. Algo tendrá el queso pues se vende al peso.
98. Bueno es que haya ratones, para que no se sepa quien el queso se come.
99. El melón y el queso, al peso.
100. El pan con ojos, el queso ciego y el vino añejo.
101. El que come queso sin pelar, come mierda sin cesar.
102. El queso en la quesera y el trigo en la era.
103. En el queso y en el jamón, conoce el hombre a su compañón.
104. Guarda el queso de mayo para todo el año.
105. En septiembre, uvas y queso siempre.
106. Para partir el queso, se requiere un cuerdo y un necio
107. Queso de oveja, manteca de vaca y leche de cabra
108. Quien tiene ovejas tiene queso, leche, lana y pelleja.
109. Tanto pan como queso, tanto queso como pan, tómallo si lo dan.



REFRANES Y DICHOS DE HARINA

1. ¡Adentro ratones, que todo lo blanco es harina!
2. ¡Qué de bobos mantiene la harina!
3. A buen año y malo, pase la harina el cedazo.
4. A can que lame ceniza, no le debes confiar la harina.
5. A mi nuera, echando agua y harina, la crece la masa entre las manos.
6. A puerca parida, no se dé harina.
7. Agua, tras harina va.
8. Ahorrador del salvado y derrochador de la harina.
9. Al mal panadero hasta la harina le sale negra.
10. Allegador de la ceniza y derramador de la harina.
11. Allegadoras de la ceniza, más bien derramadoras de la harina.
12. Año de neblinas, año de harinas.
13. Bruma de Marina, procura leña y harina.
14. Canta el gallo, responde la gallina, amarga la casa donde no hay harina.
15. Cuando Dios da la harina, el diablo llevó la quilma.
16. Cuando el ratón está lleno, hasta la harina le sabe amarga.
17. Cuando no hay harina, todo se vuelve remolino.
18. Cuando truena pa Purón, de harina y leña te compón.
19. De Molina, ni el polvo de la harina.
20. De tal harina, tal pan.
21. Diga mi vecina y tenga mi costal harina.





22. Dios te dé poder en villa, y en tu casa, harina.
23. Donde no hay harina, todo es mohina.
24. El abad y su vecino, el cura y el sacristán, todos muelen en un molino; ¡qué buena harina harán!
25. El cura y el sacristán, el barbero y su vecino, todos muelen en un molino; ¡y qué buena harina harán!
26. El pan de tu vecina, amásalo con harina.
27. El pato debe ser cebado con harina o con salvado.
28. El piojo enharinado, piensa que es molinero.
29. El que harina menea, pan no desea.
30. En buen año ni en malo dejes la harina en el salvado.
31. En la casa que no hay harina, nunca sobra miga.
32. En la tina, todo lo blanco no es harina.
33. Entre abril y mayo, las harinas para todo el año.
34. Esparcidor de harina, recogedor de ceniza.
35. Guarda pan para mayo y harina para abril.
36. Guardosa es mi hija, que tira la harina y guarda la ceniza.
37. Hacer harina de naranja.
38. Harina abalada, no te la vea suegra ni cuñada.
39. Harina de Adaja, harina de alhaja.
40. Harina mala, mal pan amasa.





41. Harina y arroz, cuanto más frescas mejor.
42. Haz buena harina y no toques bocina.
43. La anguila a marina, procura leña y harina.
44. La harina del bobo vase toda en tortas y bollos.
45. La harina del diablo se vuelve afrecho.
46. La masa de la pulida, con agua y no con harina.
47. La nieve de enero se convierte en sal, la de abril en harina.
48. La que quisiera hacer mejor pan que su vecina, amáselo con agua y no con harina.
49. Meterse en harina.
50. Mohina es la casa que no hay harina.
51. Ni primavera sin golondrinas, ni despensa sin harina, ni dicha completa, ni otoño sin nevereta.
52. No es todo oro lo que reluce, ni harina lo que blanquea.
53. No hay harina sin salvado.
54. Perro que lame ceniza, no le confíes la harina.
55. Por santa Catalina ármate de leña y de harina.
56. Por santa Catalina, del trigo que no sembraste, haz harina.
57. Por santa Catalina, prevenite de leña y harina.
58. Por santa Catalina, que no te falte la leña ni la harina.
59. Relampaguea la marina, procurad pan y harina.
60. Santa Catalina trae su harina, san Andrés su ceniza.
61. Santibáñez de Vidriales ya te pueden llamar villa, con los pozos artesanos y las fábricas de harina.
62. Ser harina de otro costal.
63. Si la nieve viene de arriba, buena hierba y buena harina; pero si viene de abajo, todo al carajo.
64. Si llueve el día de san Pedro, el panadero usará una medida de harina y dos de agua; si es seco, dos de harina y una de agua.
65. Si no llueve en mayo, no se come harina de maíz.
66. Sin harina, no se camina.
67. Somos los de Fuencemillán, siempre andamos con harina, pero no tenemos pan.



REFRANES SOBRE EL PAN

1. A confite de monja, pan de azúcar.
2. A falta de faisán, buenos son rábanos con pan.
3. A falta de pan, buenas son tortas.
4. A falta de polla, pan y cebolla.
5. A pan de quince días, hambre de tres semanas.
6. A quien cuece o amasa, no hurtes hogaza.
7. Aceitunas, pan y queso, tiene la corte en peso.
8. Agua de primavera, si no es torrencial, llena la panera.
9. Agua fría y pan caliente, mata a la gente.
10. Agua fría y pan caliente, nunca hicieron buen vientre.
11. Agua y pan, comida de can, pan y agua, carne y vino, comida de peregrino.
12. Agua y pan, sopas serán.
13. Al buen amigo, dale tu pan y dale tu vino.
14. Al pan, pan, y al vino, vino.
15. Al romero que se le seca el pan en el zurrón, no le tengas compasión.
16. Al viajero, jamón, vino y pan casero.
17. Almorzar, pan y cebolla, al comer, cebolla y pan, y a la noche, si no hay olla, más vale pan con cebolla.



18. Amigo que no da pan y cuchillo que no corta, aunque se pierdan no importa.
19. Bocado de pan, rajilla de queso, y a la bota, un beso.
20. Bueno es el pan, y mejor, con algo que agregar.
21. Castellano fino: al pan, pan, y al vino, vino.
22. Comiendo pan y morcilla, nadie tiene pesadilla.
23. Con pan y ajo crudo se anda seguro.
24. Con pan, vino y carne de cochino, se pasa bien el mal camino.
25. Contigo, pan y cebolla.
26. Cuando comieres pan caliente, no bebas de la fuente.
27. Dame pan y dime tonto.
28. De los olores, el pan; de los sabores, la sal.
29. Dios le da pan al que no tiene dientes.
30. Donde hay hambre, no hay pan duro.
31. Donde pan comen migas quedan.
32. El agua por san Marcelino, buena para el pan, mejor para el vino.
33. El catalán de piedras hace pan.
34. El huevo de hoy, el pan de ayer y el vino de un año, a todos hace provecho y a ninguno daño.
35. El pan ajeno hace al hijo bueno.
36. El pan aunque sea duro, más vale para mí que para ninguno.
37. El pan con ojos, el queso sin ojos, y el vino que salte a los ojos.
38. El pan partido Dios lo aumenta.
39. En verano, tabernera, en invierno, panadera.
40. Fraile que pide pan, toma carne si se la dan.





41. Guarda pan para mayo, y hierba para tu caballo.
42. Hasta que no pase san Germán, no digas que tienes vino ni pan.
43. Hay más refranes que panes.
44. La sardina por san Juan, al pan.
45. Labrador gentil, guarda pan para mayo y leña par abril.
46. Lágrimas con pan, pronto se secarán.
47. Las penas con pan son menos penas.
48. Más alimenta el pan casero, que el que vende el panadero.
49. Más bueno que el pan.
50. Más largo que un día sin pan.
51. Menea la cola el can, no por ti sino por el pan.
52. Mucho pan y poco queso, es de hombre de seso.
53. Ni mesa sin pan, ni ejército sin capitán.
54. Ni mesa sin pan, ni mocita sin galán.
55. Ningún comedido lleva buen pan a su casa.
56. No hay nada peor que un pobre harto de pan.
57. Pan caliente y uvas, a las mozas ponen mudas, y a las viejas quitan las arrugas.
58. Pan caliente, hambre mete.
59. Pan candeal cada día, al cabo hastía.
60. Pan casero, de ése quiero.
61. Pan con pan, comida de tontos.
62. Pan de ayer, vino de antaño y carne manida, dan al hombre la vida.
63. Pan de boda, duro a las pocas horas.
64. Pan de cebada, comida de asno disimulada.
65. Pan de días dos, vino de años tres, y Venus, cada mes.
66. Pan de mijo, no se lo des a tu hijo.
67. Pan de panadería y vino de taberna, ni harta ni gobierna.
68. Pan de panadero y agua de regato, hinchan la barriga y estiran el espinazo.
69. Pan de panizo, fue el diablo el que lo hizo.

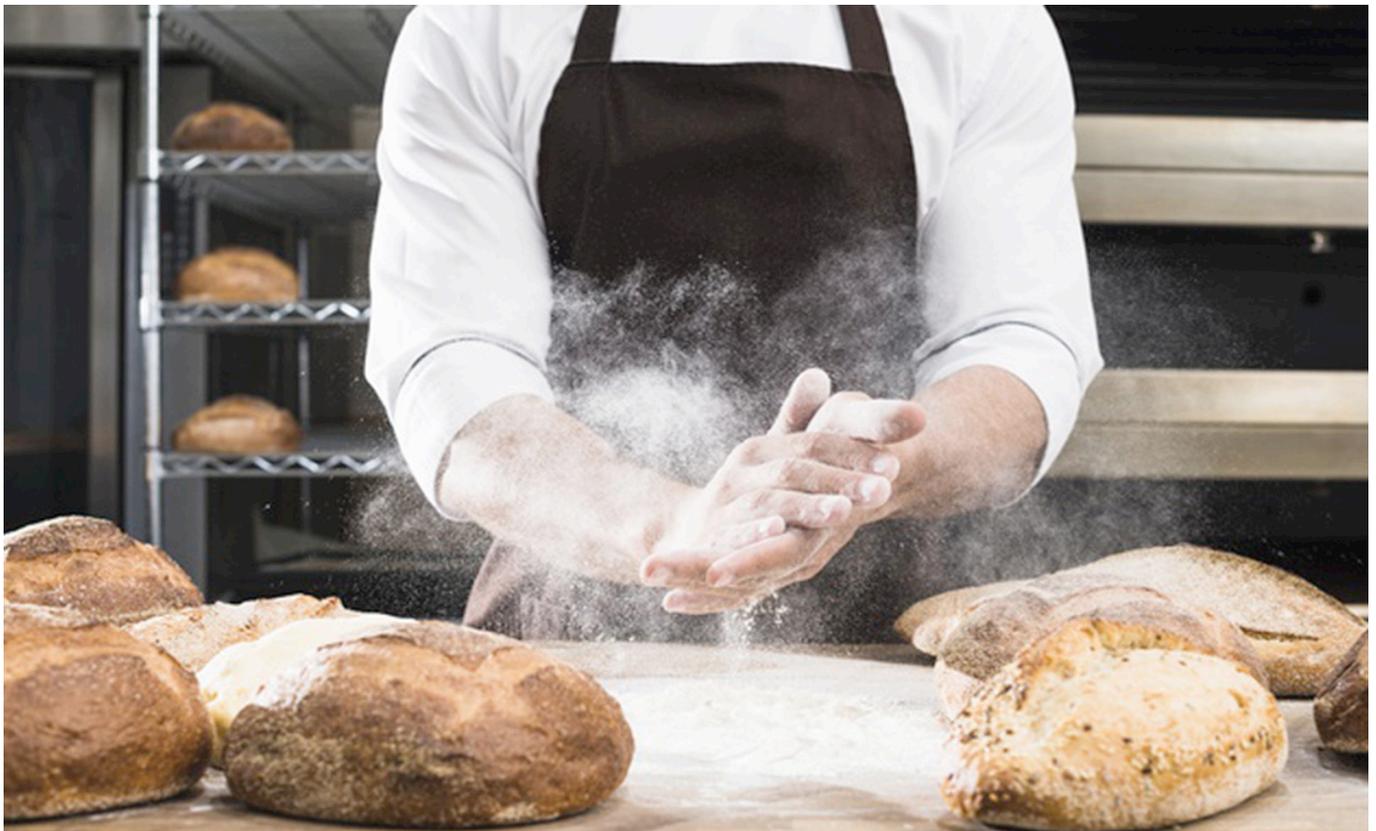


70. Pan de pueblo, miga y corteza con salero.
71. Pan de trigo, leña de encina y vino de parra sustentan la casa.
72. Pan mollete, abre gollete.
73. Pan para hoy hambre para mañana.
74. Pan para mí, que los santos no comen.
75. Pan rebanado, ni hartos viejos ni muchachos.
76. Pan reciente, mucho en la mano y poco en el diente.
77. Pan tierno y vino añejo dan la vida al viejo.
78. Pan tierno, casa con empeño.
79. Pan y navaja poco alimento es para el que trabaja.
80. Pan y nueces, saben a amores.
81. Pan, jamón y vino añejo, son los que hinchan el pellejo.
82. Pan, uvas y queso, saben a beso.
83. Pan, vino y carne quitan el hambre.
84. Pan, vino y carne, quitan el hambre.
85. Por dinero baila el perro, y por pan si se lo dan.
86. Quien da pan a perro ajeno, pierde pan y pierde perro.
87. Quien hambre tiene, en pan piensa.
88. Quien mucho vino cena, poco pan almuerza.
89. Quien no come por san Juan, o es loco, o no tiene pan.
90. Quien no tenga pan para mayo, ni hierba para abril, no le habría su madre de parir.
91. Quien poda en mayo y alza en agosto, ni coge pan ni mosto.
92. Quien trigo siembra, pan recoge.
93. Rábanos sin pan, poco o nada te alimentarán.
94. San Julián, guarda vino y guarda pan.
95. Si no llueve en febrero, ni buen pan, ni buen centeno.
96. Si tienes pan para mayo, y leña para abril, échate a dormir.
97. Si tienes pan y lentejas, para qué te quejas.
98. Unos siembran el pan y otros lo cogerán.
99. Uvas con queso y pan, no hay en el mundo tal manjar.
100. Venir con un pan debajo del brazo.
101. Vida es pan, y el porvenir chorizo.
102. Vino y pan, andar te harán.



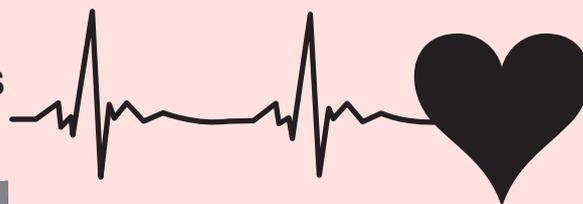
REFRANES DEL PANADERO

1. A buen hambre no hay pan duro.
2. A confite de monja, pan de azúcar.
3. A falta de faisán, buenos son rábanos con pan.
4. A falta de pan, buenas son tortas.
5. A falta de bolla, pan y cebolla.
6. A pan ajeno, navaja propia.
7. A pan de quince días, hambre de tres semanas.
8. A pan duro, diente agudo.
9. A poco pan, tomar primero.
10. Agua de mayo, pan para todo el año.
11. Agua de san Juan quita vino y no da pan.
12. Agua fría y pan caliente, matan a la gente.
13. Al hijo malo, pan y palo.
14. Al mal panadero hasta la harina le sale negra.
15. Al pan caliente, abrirle un hoyito y echarle aceite.
16. Al pan se arrima el perro.
17. Al romero, que se le seca el pan en el zurrón, no le tengas duelo.
18. Amigo que no da pan y cuchillo que no corta, aunque se pierdan no importa.
19. Bocado de mal pan, ni lo comas ni lo des a tu can..



SORIA CARDIOPROTEGIDA

LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.

POLICÍA LOCAL. Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL
Comisaría Nicolás Rabal 9

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL
Eduardo Saavedra 2

PALACIO CONDES DE GÓMARA
AUDIENCIA PROVINCIAL



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón:**
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara.**
Urgencias y Pasillo Rx. Planta baja

CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **MC Mutual.** Venerable Palafox, 2 bajo
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y Leon. Linajes 1
- **Centro radiológico Saiz-Santana**
Manuel Blasco 6 Bajo

DESAs en:

1.- Todos los Centros de Salud

2.- Consultorios:

Duruelo de la Sierra
Golmayo (Las Camaretas)
Hontoria del Pinar
Langa De Duero
Medinaceli
Navaleno
Osma
Tardelcuende
Vinuesa



El resto de los 108 DESAs de Soria se pueden localizar en Soria Corazón

- Ayuntamiento de **Soria (4):** Policía Local (2: Comisaría Local y Móvil en Coche Patrulla) Bomberos (Camión anti-incendios) y Pol. de la Juventud
- Ayuntamiento de **Duruelo de la Sierra.**
- Ayuntamiento de **Covalada**
- Ayuntamiento de **Ágreda**
- Ayuntamiento de **Cueva de Agreda**
- Ayuntamiento de **Valdemaluque**
- Ayuntamiento de **Alconaba**
- Ayuntamiento de **Fuentecantos**
- Ayuntamiento de **Almazán**
- Ayuntamiento de **San Leonardo de Yagüe.**
- Ayuntamiento de **Fuentearmegil**
- Ayuntamiento de **Retortillo**
- Ayuntamiento de **Arcos de Jalón**
- Ayuntamiento de **Almarza**
- Ayuntamiento de **Narros**
- Ayuntamiento de **Medinaceli**
- Ayuntamiento de **Montejo de Tiermes**
- Ayuntamiento de **Santa María De Huerta**
- Ayuntamiento de **El Royo**
- Ayuntamiento de **Villar del Río**
- Ayuntamiento de **Salduero**
- Ayuntamiento de **Quintanas de Gormaz**
- Ayuntamiento de **Pedrajas**
- Ayuntamiento de **Arenillas**
- Ayuntamiento de **Borobia**
- Ayuntamiento de **Los Rábanos**
- Ayuntamiento de **Navalcaballo**
- Ayuntamiento de **Tardajos**

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012.

Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net

