



## REFRANES TEMÁTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. SALUD Y BIENESTAR

### VOLUMEN X

1. REFRANES DE CASTILLY LEÓN
2. REFRANES DE PASEARY CAMINAR
3. REFRANES DE LIBROSY LECTURA
4. REFRANES DE SORIA NITE LA IMAGINAS
5. REFRANES DEL DEPORTE
6. ADENDA FINAL
7. BIBLIOGRAFÍA

Nuestro plato más consumido en España es la ENSALADA a la que dedicamos estas sabias palabras.

“Debe limpiarla un estoico  
Sazonarla un filósofo  
Avinagrarla un avaro  
Aceitarla un derrochador  
Mezclarla un loco y  
Consumirla  
un buen gourmet.”

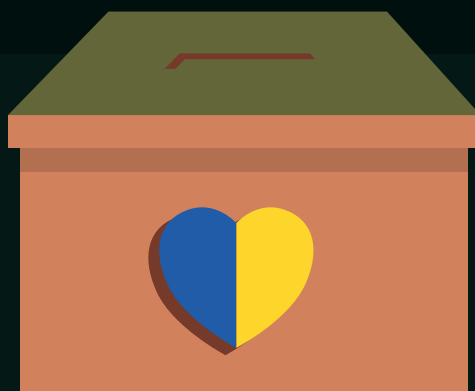


# FIESTAS POPULARES EN LA PROVINCIA DE SORIA 1890-2019



## Historiografía médico-aurina. Álbum de tradiciones

Dr. Juan Manuel RUIZ LISO



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



# DICHOS Y REFRANES DE CASTILLA Y LEÓN

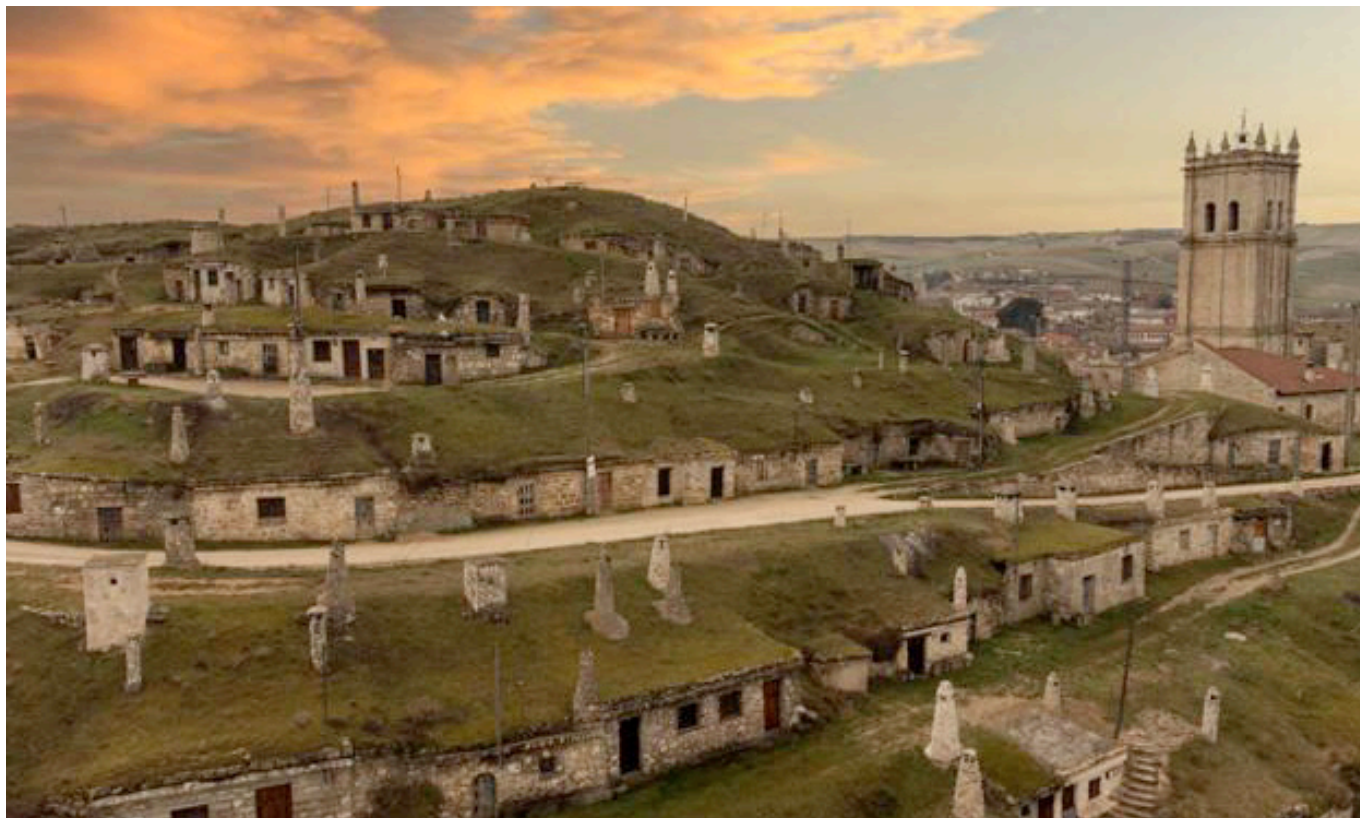
*El autor no comparte  
algunos de los refranes ni su  
contenido, especialmente los  
que identifican poblaciones  
con contenido negativo*

1. ¡Viva Pedro Bernardo! ¡Viva Mijares! ¡Vivan los pecicuelgos de Gavilanes!
2. ¿Cuñados en paz y juntos? No hay duda de que son difuntos.
3. ¿Es de Peñafiel? Pues no te fíes de él.
4. A buey viejo no le busques abrigo, porque él se va a lo verde y deja a lo seco; y si verde no halla, lo seco apaña.
5. A Navas de Oro no se le ve en el mapa, pero bebiendo vino la conoce hasta el Papa.
6. A Zamarramala tienes que ir por Santa Águeda, a ver como las mujeres cogen el mango y el candil.
7. Adivino de Salamanca, que no tiene dinero quien no tiene blanca.
8. Adivino de Valderas, cuando corren las canales, que se mojan las carreras.
9. Agua de Duero, caldo de pollos.
10. Aguilafuente, ni leña ni gente.
11. Aire descuernacabras, que hace llorar a los niños con barbas.
12. Aire zamorao, auga na mao.
13. Aire, airecito que de Ávila vienes, a catorce reales me hueles.
14. Ajo de Valdestillas, que estaba frío y quemaba.
15. Alaejos, míralo de lejos.
16. Alba de Tormes, baja de muros y alta de torres; llena de putas y más de ladrones, mira tu capa dónde la pones, que padres e hijos todos son ladrones.
17. Amigo de León, tuyo sea y mío non.
18. Amigo en la adversidad, amigo de verdad.
19. Amusco, si no me lo das te lo busco.
20. Anda, mozo anda, de Burgos a Aranda, que de Aranda a Extremadura yo te llevaré en mi mula.
21. Antes quiero ver el lobo entre mis carneros, que los hombres en camisa en el mes de enero.
22. Apenas nace el hombre a penas nace.
23. Aprovechando que el Pisuerga pasa por Valladolid...
24. Arandino, borracho y fino.
25. Arconada, si te quitan el arco, te quedas en nada.
26. Arlanza y Arlanzón, Pisuerga y Carrión, en el Puente de Simancas juntos son.
27. Así es redonda y así es blanca la luna de Salamanca.
28. Ave cuchar, nunca en mi corral.
29. Ayer estuve en Arcillo, viendo a los de Pereruela ¡qué pucheros!, ¡qué tinajas! ¡quién pudiera recogerlas!
30. Barbechar de Mayo y minar de Junio, buenos barbechones, pero pan ninguno.
31. Becerril, Paredes, Fuentes de Nava: la gente más bruta de toda España.
32. Benavente, si buena es la villa, mejor es la gente.
33. Berza en enero, es carnero.
34. Besos y abrazos no hacen chiquillos, pero tocan a vísperas.
35. Boca que se abre o quiere dormir o está muerta de hambre.



36. Buen barro hay en Muelas, bueno lo hay en Pereruela.
37. Buen castillo es el de Peñafiel sí no tuviese a ojo el de Curiel.
38. Burgos, ciudad sin cuevas y si hay alguna se le ponen escaleras.
39. Caballo de Hontoria y mujer de Revenga a mi casa no venga. (\* sin compartir)
40. Cabañes y Santibañez, Pinillos y Terradillos. Se juntan los cuatro pueblos y no juntan un cuartillo.
41. Caga más un buey que cien golondrinos.
42. Carbajales, Carbajales, ¡qué bonito vas a estar! con la carretera nueva y el puente de Manzanal.
43. Castilla la vieja... ¡y tierra llana!
44. Chapiteles los de Burgos, vidrieras las de León, reloj el de Benavente y rollo el de Villalón.
45. Cien damas en un corral, todas en un cantar.
46. Comer sin vino, comer mezquino.
47. Comiendo pan y morcilla, nadie tiene pesadilla.
48. Como el maestro de Ciruela, que no sabía leer y puso escuela.
49. Como el molino de Celada, o mucho, mucho, o nada, nada.
50. Como los potros de Padierna, que en lugar de medrar, desmedran.
51. Cuando corre Valfrío, vende los bueyes y échalo en trigo.
52. Cuando el burro mueve la oreja, resguárdate bajo teja.
53. Cuando el cerro de la Cruz se entoca, el valle de Corneja se moja.
54. Cuando el grajo pasa por tu lugar, a grande o a chico quiere llevar.
55. Cuando el Pico tiene toca, los de Cervera bien que se mojan.
56. Cuando fueres a Valdestillas, por merced de Dios que te hagan no la recibas.





57. Cuando la peña Amaya se ve ahumada, Castilla la Vieja será mojada.
58. Cuando las grullas van al mar, coge el arado y vete a arar; y cuando las grullas van a Castilla, coge el hacha y haz astillas.
59. Cuando llueve y hace sol, hace la vieja el requesón.
60. Cuando nos aman, señora nos llaman; y cuando nos tienen, ya no nos quieren.
61. Cuando sopla del Montalvo, se echa la anguarina el charro.
62. De Ávila se dice que es tierra de cantos y de santos.
63. De Béjar el buen pañero, la sierra y el putaño.
64. De Cantimpalos no hay chorizos malos.
65. De dinero y santidad, la mitad de la mitad.
66. De El Burgo a Las Grañeras, un salto y dos carreras.
67. De Medina, ni mujer ni gallina.
68. De San Ciprián a Trefacio, vengo, serrana, por verte; a la nieve no la temo, los lobos no me acometen.
69. De Segovia, ni el aire ni la novia.
70. De un lado la cerca el Duero, por otro Peña Tajada, por otro los cuatro cubos y por otro la Barbacana.
71. De Valladolid a Laguna, una, y de arena, buena.
72. De Valladolid la fama y de Zamora el ladrón.
73. Dejar de comer por haber comido no es tiempo perdido.
74. Del mundo, España, de España, León, de León, mi casa y de mi casa yo.
75. Desde la Cruz de mayo hasta la de septiembre, repican las campanas hasta que se quiebren.
76. Día que pase de enero, libras que pierde el ajero.
77. Días de mayo, días del diablo y mes de la condenación, cuando anda el pastor todo el monte y aún no se ha puesto el sol.



78. Diciembre diciembrina, ni guara la paloma ni pone la gallina.
79. Dios me dé contienda con quien me entienda.
80. Donde las dan las toman y callar es bueno.
81. Duero tiene la fama y Pisuerga lleva el agua.
82. Echa en tus ollas tus pergaminos, mientras yo echo en la mía mi jamón y mi tocino.
83. El agua del bobo: parece que no llueve y lo moja todo.
84. El aire de marzo, quema las damas en el palacio.
85. El aseo en la persona muchos bienes proporciona.
86. El asno de Villaviciencio, que cada vez valía menos.
87. El buen estudiante, harto de sueño y muerto de hambre.
88. El buey donde paca y el hombre donde nace.
89. El buey suelto bien se lame.
90. El cuchillo de Salamanca, lo que no corta, lo arranca.
91. El pan de Astorga, mucho en la mano y poco en la andorga.
92. El pato y el lechón, del cuchillo al asador.
93. El pueblo de Villablino, pueblo de mucha grandeza, para tenerlo aquí todo, solo nos falta la iglesia.
94. El que cambia su bota por otra, es que sabe a pez o es que está rota.
95. El que de cuando en cuando ayuna, su salud asegura.
96. El que en Ledesma es capón, en Salamanca la arrastra.
97. El que nisperos chupa, bebe cerveza y besa a una vieja, ni chupa ni bebe ni besa.
98. El que no diga pollo gallo gallina no es de Medina.
99. El que se fue a la villa perdió su silla y el que se fue a León, su sillón.
100. El que tus faltas reprende, a tu bien futuro atiende.
101. El rey fue viejo a Toro y vino mozo.
102. El Torrejil de Gallegos se está cayendo, una pulga y un piojo lo están sosteniendo.
103. El trigo le dijo al centeno: cañas vanas, cañas vanas, mucho medras, poco granas. El centeno al trigo dijo: cállate tú, porretudo, que a las faltas bien te ayudo.



104. El veintisiete rige el mes siguiente, si el veintiocho y el veintinueve se lo consienten.
105. En Aldehuela, hasta en agosto hiela.
106. En Aranda de Duero las hay hermosas, las cubas de doscientos y también las mozas.
107. En Ávila todos los días sale el sol.
108. En Burgos no hay más que dos estaciones, el invierno y la del ferrocarril.
109. En Burgos, nueve meses de invierno y tres de infierno.
110. En Cabezuela el que más larga la tiene más hondo la cuela.
111. En Calatañazor, Almanzor perdió el tambor.
112. En Campos sueltan los perros y atan los cantos.
113. En Cantalapiedra y Cantalpino, canta la vieja con el buen vino.
114. En Ciudad Rodrigo, Rodrigo; en Salamanca, Don Higo.
115. En el campo de Barahona más vale mala capa que buena azcona.
116. En febrero mete al obrero a hacer sebes y no paredes, no porque sean pequeños los días, sino porque están las piedras frías.
117. En febrero, un rato al sol y otro al brasero.
118. En Ferreras de Abajo, trabajan a destajo.
119. En Fresno los botijeros que con sus cacharros andaban, con un borriquillo cojo perdían más que ganaban.
120. En Garcillán está el árbol, en Martín Miguel la hoja, y en Valverde del Majano la flor de mozos y mozas.
121. En Garcillán, la que no es puta hace pan.
122. En julio normal, seco todo manantial.
123. En las frías noches de diciembre, si ves lucir la luna blanca, echa en la cama cobertor y manta.
124. En Matamala, ni vaca buena, ni mujer mala. Y llegando a Cañicosa, ya es otra cosa.
125. En Mombeltrán, mucha puta y poco pan.
126. En Palencia, armas y ciencia.
127. En Pesadas, hadas malas, y en El Cuerno, mucho duelo; en Cenuega, come y huelga.
128. En Ruyales del Agua hay una fuente donde beben los burros y bebe la gente.
129. En Salamanca estudiantes, en Medina plateros y en Ávila caballeros.
130. En Salamanca, hacen sabios; en Madrid, hacen parada; y en Zaragoza, baturros amantes de su Pilara.
131. En Soria hiela cuando Sevilla quema.
132. En todas las ciencias primera, Salamanca enseña.
133. En Toro y cinco leguas alrededor, hincó el peregrino su bordón.
134. En Valdestillas, lo que pillas, pillas.
135. En Valencia, medicina; en Salamanca, eruditos; teólogos en Alcalá y en Valladolid jurisperitos.
136. En Villalón, en cada casa un ladrón; en casa del alcalde, el hijo y el padre, y en casa del alguacil, hasta el candil.
137. En Villerías pocos días, en Meneses pocas veces, y en Boada nada. Y si vas a Boada lleva pan, que los de Boada no te lo dan. En Lumías pega el sol en las umbrías.
138. En Villovela de Pirón en cada casa un ladrón, menos en la del alcalde que son el hijo y el padre. Y en la del secretario hasta el caballo. Y en la del alguacil hasta el candil.
139. En Zarzuela del Monte, por su fortuna todos son machoteros menos el cura.
140. Engañará la madre al hijo, pero no el hielo al granizo.
141. Eres más burro que los de Espirido, que querían meter el pendón atravesado.



142. Es mejor rodear que mal pasar.
143. Escarabajosa, la mocosa, es un corral de cuatro vecinos, al cura le hacen guardar las cabras, y al sacristán los gorrinos.
144. Esgueva, más mierda que agua lleva.
145. Estudiante sin blanca, de criado de un estudiante rico va a Salamanca.
146. Fariza cae en un llano, y el puente grande en el medio, y la Virgen del Castillo a las orillas del Duero.
147. Fiesta zamorana, reloj y campana.
148. Gansos arriba, cada oveja con su cría; gansos abajo, pastoría de mucho trabajo.
149. Garbanzo fino y gente inteligente, en Fuentesauco se dan fácilmente.
150. Golpejas, donde hay más putas que tejas.
151. Guardad la gallina, que vienen los de Alba; y en siendo puta, más, que la dejan sin calva.
152. Guárdate de hombre que no habla y de can que no ladra.
153. Guijuelo por jamón, de Guijuelo por revolcón.
154. Hay niebla en Las Cañadillas, agua en las costillas.
155. Hay tres días en el año que relucen como el sol: Jueves Santo, Corpus Christi, y el día de la Ascensión.
156. Haz ciento, yerra una, y será como si no hicieras ninguna.
157. Hielo sobre lodo, agua sobre todo.
158. Hombre casado, asno estropeado.
159. Hombre que el bien no agradece solo el desprecio merece.
160. Home sanabrés, aire burganés e amigo portugués, Dios nos libre dos tres.
161. Huevo de una hora, pan de un día, vino de un año, mujer de quince, amigo de treinta y echarás bien la cuenta.
162. La helada de Santa Rita todo lo quita, la de San Bernardino quita pan y no da vino, y la de San Urbán quita vino y no da pan.
163. La morcilla del cular, para el cura del lugar.







164. Las cuatro leguas de Dueñas a Mogarraz quien las anda una vez no las vuelve a andar más.
165. Las de Aldealengua de Santa María les dijeron a las de Ayllon, que para machotes los de Maderuelo y que suyos son.
166. Las mañanas de abril son muy buenas de dormir y llegando las de mayo no tienen fin ni cabo.
167. Las mañanitas de abril son dulces de dormir, ¿y las de mayo?: las más dulces de todo el año.
168. Las mozas de Cebanico ¿quién las mantiene? los arrieros madre, que van y vienen.
169. Lo que en la leche se mama, en la sepultura se derrama.
170. Lo que la naturaleza no da, Salamanca no lo presta.
171. Lo que no quieras para tus dientes, no lo quieras para tus parientes.
172. Lo que quiere la oveja quiere el valle de Corneja: que hiele, que hiele, hasta que el rabo se le pele.
173. Los caracoles de abril, para mí; los de mayo, para mi amo; los de junio, para ninguno.
174. Los de León, son como son.
175. Los de Navalmanzano, van tarde y vuelven temprano.
176. Los de Olmedo conocieron a la burra por el pedo.
177. Marzo revín reveja, no queda cabra ni oveja, ni pastor con su pelleja, ni lobo con sus zancas ni perro con sus carrancas.
178. Marzo, marcero, por la mañana rostro de perro y por la tarde valiente mancebo.
179. Marzo, un copo y harto; abril, a la cama sin candil; mayo de sueño me cayo; junio, sin remedio ninguno.
180. Más infieles hizo cristianos el tocino y el jamón, que la santa Inquisición.



181. Matrimonio que en la calle parecen el gato en enero, si los ves dentro de casa, parecen el gato y el perro.
182. Me tomo las de Villadiego.
183. Mezcladas andan las cosas; junto a las ortigas nacen las rosas.
184. Monterrubio chiquito, Ituero mayor y Zarzuela del Monte se lleva la flor.
185. Muchos ajos en un mortero, mal los maja el majadero.
186. Navidades en casa, carnavales en la plaza.
187. Necio por natura, sabio por escritura.
188. Necio que sabe latín, doble rocín.
189. Ni fíes, ni porfíes, ni cofradíes, ni arriendes; así vivirás bien entre todas las gentes. Si fías no cobras y si cobras no tal y si tal, enemigo mortal.
190. No compres mula en san Juan ni paño en Fuentepelayo, ni mujer en Escalona ni amigos en Cantimpalos. La mula te saldrá falsa, el paño te saldrá malo; la mujer te saldrá puta y los amigos contrarios.
191. No es lo mismo ir a Valladolid que hablar con el ordinario.
192. No hay bachiller que no luzca en su parecer.
193. No hay hacienda sin contienda.
194. No preguntes que el tiempo te lo dirá, que no hay cosa más bonita que el saber sin preguntar.
195. No se ganó Zamora en una hora.
196. No se llame señor quien en Tierra de Campos no tenga un terrón.
197. Noviembre, dichoso mes que entra con los Santos, media con San Eugenio y sale con San Andrés.
198. Nunca trates con desprecio ni aun al que tengas por necio.
199. Otero de Herreros, corral de vacas y carneros.
200. Oveja que bala, bocado pierde.
201. Palabras y plumas el viento las tumba.
202. Palentino: borracho y fino.
203. Pan de Wamba, molletas de Zaratán, ajos de Curiel, quesos de Peñafiel y de Cerrato, la miel.
204. Para garbanzos, Valseca, nabos en La Lastrilla, cabezotas en Roda y mujeres guapas en Encinillas.
205. Peceñil y Codornillos, Villamol y Castellanos, tienen los trigos a medias con los frailes de Trianos.
206. Pinarejos, pocos y lejos.
207. Pinilla Ambroz, pueblo de aldeas, los hombres carramolones y las mujeres feas.
208. Poner pies en Polvorosa.
209. Por bueno que sea el caballo, necesita espuelas.
210. Por los tesos de Almenara van los siete infantes de Lara.
211. Por san Julián, si lo ves, creció el día un si es no es: por san Antonio, lleva un paso del demonio; por san Blas tiene una hora más, y tira hasta san Matías que empareja la noche con el día.
212. Por san Martín el ajero, siembra ajos con el dedo.
213. Por san Martino, el invierno viene de camino; si le dicen detente, llega por san Clemente; y aunque venga retrasado, por san Andrés ya ha llegado.
214. Por santa Cecilia, ata la vaca a la cebilla.
215. Por santa Lucía crece el día la pata de la gallina, por los Reyes lo notan los bueyes y por san Vicente lo nota la gente.





216. Por santo Simón y santo Judas, se tapan las cubas y se sacan los bueyes de las acubriduras.
217. Prometer, hasta meter y una vez metido, olvidado lo prometido.
218. Queso de Peñafiel y tocino de Curiel.
219. Queso de Peñafiel, y de la Alcarria la miel.
220. Quien de Castilla señor quiera ser, a Olmedo y Arévalo de su parte ha de tener.
221. Quien es señor del tomillo entre Arévalo y Olmedo, es señor de todo el reino.
222. Quien ha sido cocinero antes que fraile, sabe lo que pasa en la cocina.
223. Quien hace un cesto, hace ciento.
224. Quien maltrata a un animal no muestra buen natural.
225. Quien más piensa que sabe, a las veces sabe menos.
226. Quien pasa por Ceana ha de dormir en el suelo y comer hogaza.
227. Quien quiera saber, a Salamanca a aprender.
228. Quien su bien usurpa al dueño, no espere tranquilo sueño.
229. Quien tiene vergüenza ni come, ni almuerza.
230. Quién vio a La Parrilla no tiene que ver a Madrid ni a Sevilla.
231. Rábanos de Olmedo y besar en el culo a los de Coca.
232. Regañón, ni agua ni sol, ni abrigo en ningún rincón.
233. Salamanca a unos sana y a otros manca, y a todos deja sin blanca.
234. Salamanca, media plaza, medio puente, y medio claustro de San Vicente.
235. Salir de Lavajos y entrar en Mojados.
236. San Pedro en un rincón, Villanueva en un regato, La Pubblica entre dos ríos y Villaflor en un alto.
237. Santa Rita todo lo quita y san Wenceslao lo que ha quedao.



238. Santibañez de Vidriales ya te pueden llamar villa, con los pozos artesanos y las fábricas de harina.
239. Se le cayó el culo al cesto, y se acabó el parentesco.
240. Segovia la bella, pasea por su arte aunque llueva.
241. Si de historia quieres saber, Valladolid debes conocer.
242. Si en marzo pone el trigo las calzas coloradas, los labradores albarcas porque la cosecha es corta y a hacer zapatos no alcanza.
243. Si hay nublado en la Cristina, la tormenta se avecina.
244. Si no llueve en febrero, ni buen prao ni buen centeno.
245. Si no te gusta León, ahí tienes la estación.
246. Si quieres estar fuerte y sano, madruga en invierno y en verano.
247. Si vuelve de la Ribera, la puta no vuelve entera.
248. Si zamorana es la manta, más zamorana aún, es la Semana Santa.
249. Sin bolsa llena, ni rubia ni morena.
250. Soy de Golpejas, señor, donde se come el caldo con «tinidor»
251. Suegras, nueras y cuñadas son asas de caldero mal pegadas.
252. Terminado noviembre, quien no sembró que no siembre.
253. Todos obedecen con gusto cuando el que manda es justo.
254. Toledo en riqueza, Burgos en fortaleza, y León en belleza.
255. Tres cosas sin ser de plata hacen a Toro inmortal: el Carmen, la Colegiata y la guinda garrafal.
256. Tres cosas tiene Zamora, que no las tiene Madrid: Pero Mato y la Gobierna y el paseo de san Martín.
257. Tres cosas tiene Zorita que no las tiene Madrid: el molino, la chopera y la casa de Solís.
258. Tres hijas y una madre, cuatro diablos para el padre.
259. Tres son en Valladolid los amos: Dios, el Pisuerga y Gamazo.
260. Trescasas y Sonsoto tienen la iglesia por coto.
261. Trillar con niños es mear la parva.
262. Un enero helado, un febrero amoroso, un marzo airoso, un abril lluvioso, un mayo pardo, un san Juan claro, ya valen más que la mula y su carro.





263. Una hora duerme el gallo, dos el caballo, tres el santo, cuatro el que no es tanto, cinco el capuchino, seis el peregrino, siete el caminante, ocho el estudiante, nueve el caballero, diez el pordiosero, once el muchacho y doce el borracho.
264. Una teja con otra hace reguero.
265. Vale más estar mirando en Miranda, que arando en Aranda.
266. Valladolid, de los vinos agudos, entran los mozos vestidos y salen desnudos; los necios, más no los astutos.
267. Venimos de Trobajo que es buena población, dormimos en el suelo por no tener colchón.
268. Venir alguna cosa como el agua de Robles, que ni sobró, ni faltó, ni hubo bastante.
269. Viento del Mosteruelo, moja el suelo.
270. Villa por villa, Valladolid en Castilla.
271. Villalmán y Villazán, Sotillo Joara y Celada, son los cinco lugarillos de la noble Requejada.
272. Vino de Cacabelos hace cantar a los viejos.
273. Vino de Madrigal me quita todo mal.
274. Vino de Rueda, bébalo el que pueda, y deme de él si algo le queda.
275. Vino de Toro es oro, más prieto como moro.
276. Vino de Toro, sangre de cabrito.
277. Vino de Toro, vino con tanto primor, que al hombre que no sabe de letras, lo hace predicador.
278. Viva Astorga, porque tiene una muralla famosa, un consistorio bonito y una catedral preciosa.
279. Viva Puebla porque tiene una muralla famosa, muchos jardines con flores y además muy buenas mozas.
280. Yegua apeada, prado halla.
281. Yo soy el Duero, que todas las aguas bebo, menos del Adaja, que me ataja.
282. Yo soy el Duero, que todas las aguas bebo; si no es a Guadiana, que se va por tierra llana, y a Ebro, que no le veo, y a Guadalquivir, que nunca le vi.
283. Zamarramala esta mala, La Lastrilla está peor, y a los pobres de Bernuy les darán la extremaunción.
284. Zamora en Semana Santa, quien no liga es un manta.



# REFRANES DEL PASEO Y CAMINAR

Todos los grandes pensamientos se conciben al caminar». **Friedrich Nietzsche.**

1. «La belleza nos rodea, pero generalmente necesitamos caminar en un jardín para conocerla». **Rumi.**
2. «Necesitas zapatos especiales para caminar, y también un poco de alma especial». **Terri Guillemets.**
3. «Solo salí a caminar y finalmente llegué a la conclusión de quedarme afuera hasta la puesta del sol, porque al salir, descubrí que realmente estaba entrando». **John Muir.**
4. «Tengo dos doctores, mi pierna izquierda y mi derecha». **G.M. Trevelyan.**
5. «¡Camina de tal manera que todos aprendan muchas cosas de cada paso!». **Mehmet Murat ildan.**
6. «¿Por qué camino? Camino porque me gusta. Me gusta el ritmo, mi sombra siempre está un poco delante de mí en la acera». **Lauren Elkin.**
7. «¿Sabes qué tan rápido caminas? ... Para obtener una estimación aproximada, cuente la cantidad de pasos que da en un minuto y divida por 30 ... ». **Albina Fabiani.**
8. «Aunque hay muchas maneras de lograr un estilo de vida más saludable, se ha demostrado que caminar tiene la mayor tasa de éxito porque las personas tienen menos probabilidades de dejar de hacerlo que con otras actividades físicas». **Samantha Morgan.**
9. «Cada caminante es un guardia de patrulla para proteger a los inefables». **Rebecca Solnit.**
10. «Camina como si besaras la tierra con los pies». **Thich Nhat Hanh.**
11. «Caminaba por el muelle cuando terminaba de trabajar o cuando intentaba pensar en algo. Era más fácil pensar si estaba caminando y haciendo algo o viendo a la gente haciendo algo que ellos entendieron». **Ernest Hemingway.**





12. «Caminando . . . así es como el cuerpo se mide contra la tierra». **Rebecca Solnit.**
13. «Caminando con Dios por el camino de la oración, adquirimos algo de su semejanza, e inconscientemente nos convertimos en testigos de su belleza y su gracia». **Edward McKendree.**
14. «Caminar comparte con hacer y trabajar ese elemento crucial de compromiso del cuerpo y la mente con el mundo, de conocer el mundo a través del cuerpo y el cuerpo a través del mundo». **Rebecca Solnit.**
15. «Caminar con un amigo en la oscuridad es mejor que caminar solo en la luz». **Helen Keller.**
16. «Caminar es bastante fácil. Solo tienes que tener confianza, como no preocuparte. Y, sinceramente, la gente piensa demasiado en su caminata, por lo que intentan hacer algo realmente interesante, pero los diseñadores lo odian». **Lucky Blue Smith.**
17. «Caminar es el mejor ejercicio posible. Acostúmbrate a caminar muy lejos». **Thomas Jefferson.**
18. «Caminar es la declaración más simple pero gloriosa de la independencia humana». **Duncan Minshull.**
19. «Caminar es la gran aventura, la primera meditación, una práctica de cordialidad y alma primaria para la humanidad. Caminar es el equilibrio exacto entre espíritu y humildad». **Gary Snyder.**
20. «Caminar es la manera perfecta de moverse si quieres ver la vida de las cosas. Es el único camino de la libertad. Si vas a un lugar que no sea con tus propios pies, te llevan allí demasiado rápido, y te pierdes mil alegrías delicadas que te esperaban en el camino». **Elizabeth von Arnim.**
21. «Caminar es la mejor medicina del hombre». **Hipócrates.**
22. «Caminar es mapear con los pies». **Lauren Elkin.**
23. «Caminar es un hito valioso, una habilidad funcional importante y un indicador de una mayor independencia que se basa en el control motor». **Judith C. Bierman.**

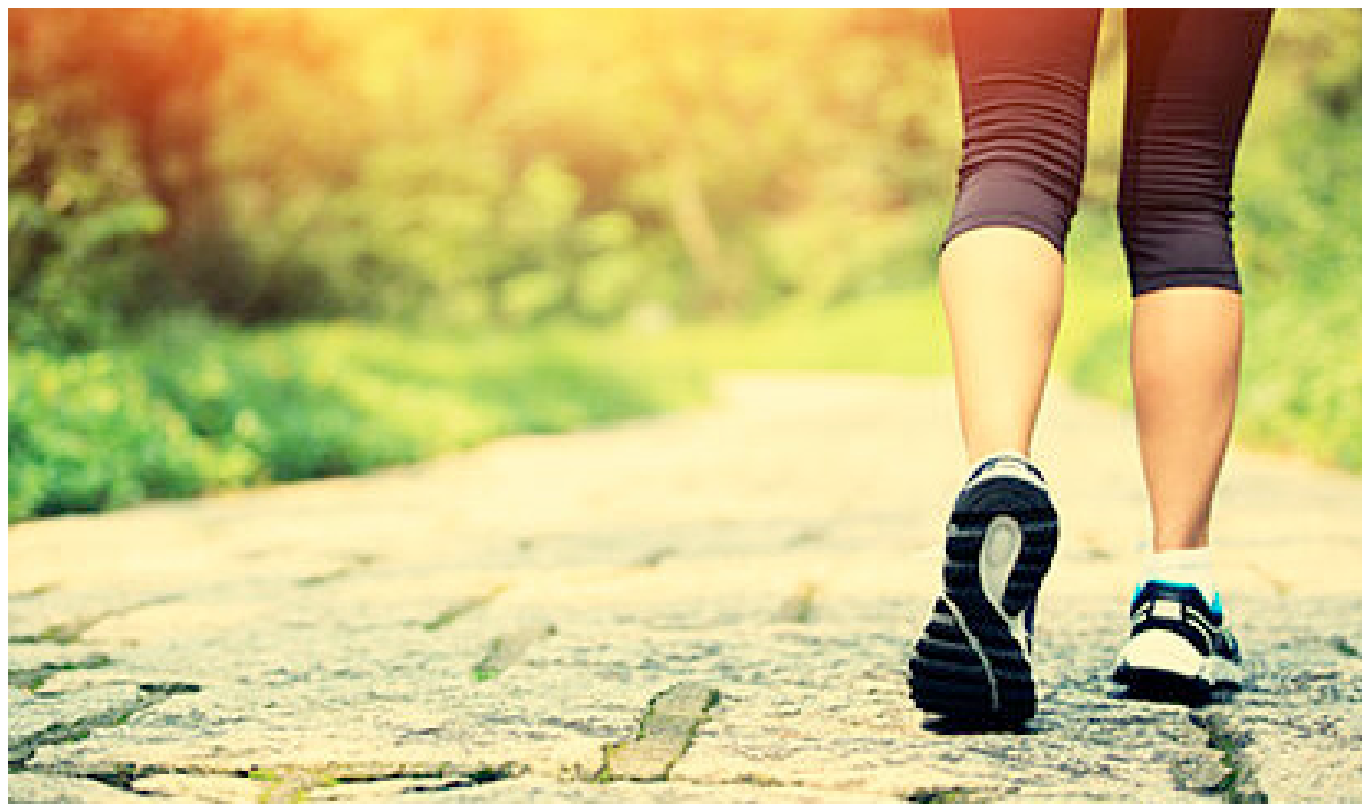


24. «Caminar es un pasatiempo en lugar de una vocación». **Rebecca Solnit.**
25. «Caminar es una actividad durante todo el año, y no necesita limitarse a los meses secos de verano, ya que hay tanta belleza en el campo en los meses sin hojas del invierno como en la primavera vibrante y los días dorados del otoño». **Kev Reynolds.**
26. «Caminar es una de las rutinas de fitness más completas y seguras disponibles. Todo lo que necesitas es un buen par de zapatos para caminar y medias, y estás listo para ir». **Brion O'Connor.**
27. «Caminar es una técnica de soledad, un camino hacia el ensueño. El caminante no es un sonámbulo sino un soñador». **Deirdre Heddon.**
28. «Caminar es una virtud, el turismo es un pecado mortal». **Bruce Chatwin.**
29. «Caminar hace que el mundo sea mucho más grande y, por lo tanto, más interesante». **Edward Abbey.**
30. «Caminar me devuelve a mí mismo». **Laurette Mortimer.**
31. «Caminar por salud y estado físico, la forma más fácil de ponerse en forma y mantenerse en forma». **Frank Ring.**
32. «Caminar, lo hice todo el tiempo. Ayuda a mi cuerpo y también a mi mente». **Charmaine J. Forde.**
33. «Caminar, paradójicamente, permite la posibilidad de quietud». **Lauren Elkin.**
34. «Caminar: el ejercicio más antiguo y aún el mejor ejercicio moderno». **Carrie Latet.**
35. «Comprendí a una edad muy temprana que en la naturaleza, sentía todo lo que debería sentir en la iglesia, pero nunca lo hice. Caminando por el bosque, me sentí en contacto con el universo y con el espíritu del universo». **Alice Walker.**
36. «Creo que en el momento en que mis piernas comienzan a moverse, mis pensamientos comienzan a fluir». **Henry David Thoreau.**
37. «Cuando estoy agitado, cuando no puedo pensar, cuando estoy exhausto y asustado y me siento muy solo, salgo a caminar». **Jim Butcher.**
38. «Cuando haya desgastado tus zapatos, la fuerza del cuero del zapato ha pasado a la fibra de mi cuerpo. Mido su salud por la cantidad de zapatos, sombreros y ropa que ha usado». **Ralph Waldo Emerson.**
39. «Cuando las personas reales caen en la vida, vuelven a levantarse y siguen caminando». **Michael Patrick King.**
40. «Cuanto más alto nos ubiquemos, más humildemente debemos caminar». **Marco Tulio Cicerón.**
41. «Dame un oloroso amanecer, un jardín de hermosas flores donde puedo caminar sin ser molestado». **Walt Whitman.**
42. «Desde el día de mi nacimiento, mi muerte comenzó a caminar. Está caminando hacia mí, sin apresurarse». **Jean Cocteau.**
43. «El hogar es todo a lo que puedes caminar». **Jerry Spinelli.**
44. «El mejor remedio para un mal genio es una caminata larga». **Jacqueline Schiff.**
45. «El pacto entre escribir y caminar es casi tan antiguo como la literatura: un paseo está a solo un paso de una historia, y cada camino cuenta». **Robert Macfarlane.**
46. «El que cojea sigue caminando». **Stanislaw Lec.**
47. «El senderismo es la única hermanastra un poco menos difícil que correr». **Lindy Hughes.**
48. «En cada caminata con la naturaleza, uno recibe mucho más de lo que busca». **John Muir.**
49. «Escribir es como caminar en una calle desierta. Del polvo en la calle haces un pastel de barro». **John LeCarre.**
50. «Esto le hizo recordar por qué la gente comienza a caminar: es porque ya no tienen a dónde ir». **Chuck Klosterman.**





51. «Hay que decir esto para caminar: es el único modo de locomoción humana mediante el cual un hombre avanza sobre sus propios pies, erguido, como debería ser un hombre». **Edward Abbey.**
52. «Hombres aptos caminando y bañándose, sería como estar en la Antigua Roma». **John Barrowman.**
53. «Hoy me he vuelto más alto al caminar con los árboles». **Karl Baker.**
54. «La mejor manera de alargar nuestros días es caminar de manera constante y con un propósito». **Charles Dickens.**
55. «Las lecciones más valiosas en la vida no vienen cuando caminas o corres. Vienen cuando te caes. ¡Será mejor que los tomes y te levantes!». **Israelmore Ayivor.**
56. «Me alarma cuando sucede que he caminado una milla hacia el bosque corporalmente, sin llegar allí en espíritu». **Henry David Thoreau.**
57. «Me gustan las caminatas largas, especialmente cuando las toman personas que me molestan». **Noël Coward.**
58. «Me veo mejor cuando estoy totalmente libre, de vacaciones, caminando por la playa». **Rosamund Pike.**
59. «Mi abuela comenzó a caminar cinco millas por día cuando tenía sesenta años. Ahora tiene noventa y siete años, y no sabemos dónde diablos está».
60. «Mi padre consideraba un paseo entre las montañas como el equivalente de ir a la iglesia». **Aldous Huxley.**
61. «Mi primer día en Chicago, el 4 de septiembre de 1983. Puse un pie en esta ciudad, y solo caminando por la calle, era como raíces, como la patria. Sabía que pertenecía aquí». **Oprah Winfrey.**
62. «No camines detrás de mí; No puedo liderar. No camines delante de mí; No puedo seguir. Solo camina a mi lado y sé mi amigo». **Albert Camus.**
63. «No hay nada como caminar para sentir la sensación de un país. Un hermoso paisaje es como una pieza musical; debe tomarse en el tiempo correcto. Incluso una bicicleta va demasiado rápido». **Paul Scott Mowrer.**





64. «No hay un camino fácil hacia la libertad en ninguna parte, y muchos de nosotros tendremos que atravesar el valle de la sombra de la muerte una y otra vez antes de llegar a la cima de la montaña de nuestros deseos». **Nelson Mandela.**
65. «No tengo ninguna religión especial esta mañana. Mi dios es el dios de los caminantes. Si caminas lo suficiente, probablemente no necesites ningún otro dios». **Bruce Chatwin.**
66. «Nuestros primeros pasos se encuentran entre los hitos más celebrados de nuestra juventud. Pero por alguna razón, a medida que envejecemos, caminar se da por sentado». **Brion O'Connor.**
67. «Pero la belleza está en el caminar: los destinos nos traicionan». **Gwyn Thomas.**
68. «Por la mañana un hombre camina con todo su cuerpo; por la tarde, solo con las piernas». **Ralph Waldo Emerson.**
69. «Recuerdo haber caminado de niño. No era costumbre decir que estabas fatigado. Era costumbre completar el objetivo de la expedición». **Katharine Hepburn.**
70. «Regrese a lo que es bueno, lo que es seguro, lo que siempre está ahí. Te has despertado hoy. Solo comienza a caminar». **Jesse L. Martin.**
71. «Ser judío es como caminar en el viento o nadar: te tocan en todos los puntos y eres consciente en todas partes». **Lionel Trilling.**
72. «Si busca ideas creativas, sal a caminar. Los ángeles le susurran a un hombre cuando sale a caminar». **Raymond Inmon.**
73. «Si camina por el camino correcto y está dispuesto a seguir caminando, eventualmente progresará». **Barack Obama.**
74. «Si camino con el mundo, no puedo caminar con Dios». **Dwight L. Moody.**
75. «Si mis críticos me vieran caminando sobre el Támesis, dirían que fue porque no podía nadar». **Margaret Thatcher.**
76. «Si no le gusta el camino por el que camina, comience a pavimentar otro». **Dolly Parton.**
77. «Si no pudiera caminar lejos y rápido, creo que debería explotar y perecer». **Charles Dickens.**
78. «Si tuviéramos que caminar una milla en los zapatos de la otra persona, hay una buena posibilidad de que terminemos optando por vivir el resto de nuestras vidas caminando descalzos». **Craig D. Lounsbrough.**
79. «Sobre todo, no pierdas las ganas de caminar. Todos los días entro en un estado



de bienestar y me alejo de todas las enfermedades. Me he metido en mis mejores pensamientos, y no conozco ningún pensamiento tan pesado que uno no pueda alejarse de él». **Soren Kierkegaard.**

80. «Sueño con caminar hacia mi vejez». **Marlyn Doan.**
81. «Tengo mi caña de pescar, brújula, riñonera y zapatos para caminar, todo». **Hannah Sandling.**
82. «Todo el mundo está a poca distancia si tienes tiempo». **Steven Wright.**
83. «Un caminante solitario está presente y separado, más que una audiencia pero menos que un participante. Caminar calma o legitima esta alienación». **Rebecca Solnit.**
84. «Un paso a la vez es bueno caminar». **Proverbio chino.**
85. «Una caminata matutina es una bendición para todo el día».
86. «Una caminata matutina le da al cuerpo la oportunidad de perdonar las pruebas y tribulaciones de ayer, para arrojar su basura y su desorden mental». **Terri Guillemets.**
87. «Una caminata vigorosa de cinco millas será más beneficiosa para un adulto infeliz pero saludable que toda la medicina y la psicología del mundo». **Paul Dudley White.**
88. «Una ciudad que supera a los poderes de caminar del hombre es una trampa para el hombre». **Arnold Toynbee.**
89. 60. «Ahi viene . . . un anhelo de no volver a viajar nunca excepto a
90. Caminar ayuda a tonificar tu cuerpo y fortalecer tu mente, ayudándote a tener más ideas y ser más creativo, las mejores ideas vienen mientras caminas.
91. El caminar es una de las actividades físicas más sencillas y económicas del mundo.
92. En la época de la antigüedad los sabios griegos, caminaban mientras filosofaban sobre la vida o problemas matemáticos.
93. No solo sirve para activar nuestro sistema cardiovascular y respiratorio, también activa nuestro cerebro, al circular más sangre en los vasos sanguíneos de la masa encefálica.
94. Poca cama poco plato y mucha suela de zapato
95. Sea tu alimento el mejor medicamento



# REFRANES POPULARES SOBRE LIBROS Y LECTURA

1. Amigos y libros, pocos y buenos.
2. A los ignorantes los aventajan los que leen libros.
3. Allí donde se queman los libros, se acaba por quemar a los hombres.
4. Caballo viejo para cabalgar, leña vieja para quemar, vino añejo para beber, amigos viejos para conversar y libros viejos para leer.
5. Cada maestrillo tiene su librillo.
6. Con los libros que escribieron nos abren los ojos los que murieron.
7. Cuanto menos se lee, más daño hace lo que se lee.
8. Cual libro leemos, tal vida hacemos.
9. Cada libro que abras, abrirá tu mente.
10. Cuando viajes, lleva un par de libros buenos en tu equipaje.
11. Cada libro que un autor regala, es un hurto que se hace a sí mismo.
12. Con medio pan y un libro, encontrarás el camino.
13. Dios nos libre de estudiante de un solo libro.
14. De los libros se cogen las flores y los frutos mejores.
15. Después de comer, ni libro, ni mujer.
16. De las virtudes del romero se puede escribir un libro entero.
17. De los libros se cogen la flores y los frutos mejores.
18. De todo inútil afán los libros te librarán.





19. El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho.
20. El buen libro, de las penas es alivio.
21. El libro no tiene abrigo; el que vale para el invierno, vale para el verano.
22. El libro bueno se vende despacio, y aprisa el malo.
23. El que presta un libro es tonto, y más tonto el que lo devuelve.
24. El libro malo anda en muchas manos.
25. El mejor amigo, un libro.
26. Es un buen libro aquel que se abre con interés y se cierra con provecho.
27. El buen lector hace el buen libro.
28. El libro a la repisa y el cura a la misa.
29. En el libro de la vida, lo aprendido no se olvida.
30. El que comienza un libro es discípulo del que lo acaba.
31. Fuera del perro, es el libro el mejor amigo del hombre.
32. Hasta que el libro entiendas, no digas de él bien ni mal.
33. Inútiles pláticas e inútiles libros, ni las tengan tus hijas, ni los lean tus hijos.
34. Los libros hacen muchos sabios, pero pocos ricos.
35. Libro prestado, libro perdido/estropeado/roto/manchado.
36. Libro de lujo, libro sin uso.
37. Los libros son maestros que no riñen y amigos que no piden.
38. Libro bueno, huerto ameno.
39. Libros y sujetos, por malos que sean, tienen algo bueno.



40. Libros, caminos y días dan sabiduría.
41. Libro que sale de tu casa, de perderse lleva trazas.
42. Libros en un estante y guitarra en un rincón no hacen ningún son.
43. Libros buenos, los que enseñando son amenos.
44. Librería muy arreglada, librería poco usada.
45. Libro cerrado, no saca letrados.
46. Libros y años hacen al hombre sabio.
47. Libro que mi padre leyó, en ese quiero leer yo.
48. Los libros nos dan la ciencia y la vida la experiencia.
49. Los libros curan una de las peores enfermedades: la ignorancia.
50. La vida es un libro abierto para quien vive despierto.
51. Mientras no es preguntado el libro está cerrado.
52. Más vale un libro y un estudioso que cien libros solos.
53. Ni tianguis/cuartel sin ratas ni libro sin erratas.
54. No hay peor regalo que el de un libro malo.
55. Ni libro cerrado da sabiduría, ni título por sí solo da maestría.
56. No hay libro por malo que sea, que no tenga una línea buena.
57. No hay libro tan malo que no tenga algo bueno.
58. Ni todos los que tienen libros son lectores, ni todos los que tienen escopeta son cazadores.
59. No hay que juzgar un libro por su tapa/portada.
60. No hay mejor amigo/compañero que un buen libro.
61. Ocio sin lectura, vida en sepultura.
62. Para el tonto, los libros son estorbo(s).
63. Para viajar lejos, no hay mejor nave que un libro.
64. Por abril, libros mil.
65. Quien tiene un buen libro, tiene un buen amigo.
66. Quien un buen libro tiene al lado, no está solo, sino bien acompañado.
67. Si a tu vecino quieres conocer, averigua qué libros suele leer.
68. Si quieres ser rico, no te des mucho a los libros.
69. Tal es la triste suerte de todo libro prestado, que es perdido a veces y siempre estropeado.
70. Tonto de libros cargado, mozo de cuerda y no licenciado.
71. Tal libro leemos, tal vida hacemos.
72. Tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro.
73. Un libro bueno, miel tiene en su seno.
74. Un libro es un sueño que tienes en tu mano.
75. Un buen libro y entendido lector, tal para cual son los dos.
76. Un libro grande es un gran mal.
77. Uno con libros prestados se hace sabio; y, otro con libros propios, sigue tonto.
78. Un libro abierto es un cerebro que habla; cerrado, un amigo que espera; olvidado, un alma que perdona; destruido, un corazón que llora.
79. Un libro, como un viaje, se comienza con inquietud y se termina con melancolía.
80. Un buen libro es un tesoro; cada hoja, un pan de oro.
81. Uno no es lo que es por lo que escribe, sino por lo que ha leído.
82. Vino viejo para beber, sarmientos para arder y buen libro para leer.



# DICHOS Y REFRANES DE SORIA Y SU PROVINCIA. SORIA NITE LA IMAGINAS

1. ¿En julio dónde anda el mozo? Pues va de la acequia al pozo.
2. A la mesa y a la cama a la primera llamada.
3. A misa no voy porque estoy cojo, pero a la bodega voy poquito a poco.
4. A un burro le hicieron obispo y lloraba.
5. Abriga bien el pellejo, si quieres llegar a viejo.
6. Abril saca la espiga a relucir.
7. Aceituna: una es oro, dos plata y la tercera mata.
8. Agua corriente no mata a la gente, agua detenida mata la vida.
9. Agua por la mañana y concejo por la tarde, no son durables.
10. Allí donde fueres, haz lo que vieres.
11. Amigo que no da y cuchillo que no corta, aunque se pierdan, no importa.
12. Amor con casada, solo de pasada.
13. Antes pierde el viejo el diente que la simiente.
14. Arco por la mañana, señal de agua.
15. Bebe poco y come asaz, duerme en alto y vivirás."
16. Bebe tras el caldo, y vaya el médico al diablo."
17. Beber con medida, alarga la vida."
18. Berza en enero, es carnero.
19. Besos y abrazos no hacen chiquillos, pero tocan a vísperas.
20. Cada mochuelo a su olivo.
21. Caga más un buey que cien golondrinos.
22. Caldo de gallina y precaución no hicieron jamás daño a mujer ni a varón.





23. Caldo de gallina, famosa medicina
24. Carga en Moncayo, luego verás lleno o vallo.
25. Cillo en Moncayo, ponte a caballo.
26. Como el maestro de Ciruela, que no sabía leer y puso escuela.
27. Con ayuda del vecino, mató mi padre el cochino.
28. Con pan y vino se hace el camino.
29. Contigo pan y cebolla, pero si es jamón, mucho mejor.
30. Cuando Moncayo se acerca, el agua se aleja.
31. Cuando nos aman, señora nos llaman; y cuando nos tienen, ya no nos quieren.
32. De concejo de mañana y nublado de tarde, Dios nos libre y guarde.
33. De las aguas mansas líbreme Dios, que de las bravas me libro yo.
34. De lo que no veas, ni la mitad te creas.
35. De padres gatos, hijos misinos.
36. De Soria, ni aire, ni novia.
37. Del decir al obrar, mil pasos hay que dar.
38. Del pensar al hacer, hay cien leguas que correr.
39. Dios me dé contienda con quien me entienda.
40. Domingo de Ramos: al que no estrene algo, se le caerán las manos.
41. Dos que duermen en el mismo colchón, se vuelven de la misma condición.
42. El agua del bobo: parece que no llueve y lo moja todo.
43. El cura de Camparañón, mucha olla y poco sermón.
44. El hombre es fuego, la mujer estopa; llega el diablo y sopla.
45. El mucho ofrecer y el poco dar, juntos suelen estar.
46. El que cambia su bota por otra, es que sabe a pez o es que está rota.
47. El que da lo que tiene antes de la muerte, merece que le den con un canto entre los dientes.
48. El que nísperos chupa, bebe cerveza y besa a una vieja, ni chupa ni bebe ni besa.





49. El que parte y bien reparte, se queda con la mejor parte.
50. El que se sienta en piedra, sabe lo que trae y no lo que se lleva.
51. El verano en la alta montaña comienza en Santiago y acaba en santa Ana, y a veces sólo por las mañanas.
52. En Calatañazor, Almanzor perdió el tambor.
53. En Calatañazor, Almanzor perdió el tambor.
54. En el campo de Barahona más vale mala capa que buena azcona.
55. En el campo de Barahona más vale mala capa que buena azcona.
56. En julio es gran tabarra, el canto de la cigarra.
57. En julio normal, seco todo manantial.
58. En Lumias, pega el sol en las umbrías.
59. En Modamio y Sauquillo los mejores torreznillos.
60. En Noviales, llevan los chalecos sin ojales.
61. En Soria hiela cuando Sevilla quema.
62. Frío en invierno y calor en verano, eso es lo sano.
63. Hay tres días en el año que relucen como el sol: Jueves Santo, Corpus Christi, y el día de la Ascensión.
64. Haz ciento yerra una, y será como si no hicieras ninguna.
65. La abeja y la oveja en abril dejan la pelleja.
66. La lluvia de san Fermín, en unas horas da fin.
67. La que no está acostumbrada a llevar bragas, las costuras le hacen llagas.
68. Lo olvidado, ni agradecido ni pagado.
69. Lo que de noche se hace, a la mañana aparece.
70. Lo que en la leche se mama, en la sepultura se derrama.
71. Lo que no quieras para tus dientes, no lo quieras para tus parientes.
72. Los caracoles de abril, para mí; los de mayo, para mi amo; los de junio, para ninguno.
73. Los de Utrilla y Almaluez, siembran uno y cogen tres.
74. Los hidalgos de Peroniel, mucha capa y van a pie.
75. Madre e hija, en una camisa; y suegra y nuera ni en camisa y media.
76. Marzo, marcerero, por la mañana rostro de perro y por la tarde valiente mancebo.
77. Más sabe el tonto en su casa que el listo en la ajena.
78. Matrimonio que en la calle parecen el gato en enero, si los ves dentro de casa, parecen el gato y el perro.
79. Mazalvete, coge la capa y vete
80. Mezcladas andan las cosas; junto a las ortigas nacen las rosas.
81. Muchos ajos en un mortero, mal los maja el majadero.
82. No hay mejor desprecio que no hacer aprecio.
83. No hay refrán que no sea verdadero.
84. No me importa que mi hijo enfermó, sino la mala maña que le quedó.
85. Nube madrugadora, piedra traidora.
86. Nunca la gente de Soria hizo gran bulto en la Historia
87. Panza llena y corazón contento que todo lo demás es cuento.
88. Para Las Candelas, las gallinas ponen: igual las malas que las buenas.
89. Por bueno que sea el caballo, necesita espuelas.
90. Por la festividad del Carmen, todo el mundo trabaja y come carne.





91. Por san Joaquín y santa Ana pintan las uvas; para la Virgen de Agosto ya están maduras.
92. Por Santiago los calores te agobiaran en un mar de sudores.
93. Prometer, hasta meter y una vez metido, olvidado lo prometido.
94. Quien bebe tras la cocina, de una higa a la medicina."
95. Quien de joven no trotea, de viejo galopea.
96. Quien hace un cesto, hace ciento.
97. Quien sanjuanea, marcea.
98. Regañón, ni agua ni sol, ni abrigo en ningún rincón.
99. Se le cayó el culo al cesto, y se acabó el parentesco.
100. Ser como el perro de san Benito, que ni come ni bebe y está muy gordito.
101. Si en Moncayo hay ventana, no lloverá mañana.
102. Si quieres estar fuerte y sano, madruga en invierno y en verano.
103. Si quieres matar al fraile, quítale la siesta y dale de comer tarde.
104. Si quieres ver tu cuerpo sano, mata un marrano.
105. Si quieres vivir muchos años: poca cama, poco plato y mucha suela de zapato.
106. Si quieres vivir sano, la ropa de invierno no la quites en verano.
107. Sin bolsa llena, ni rubia ni morena.
108. Sol madrugador, y cura callejero: ni el sol calentará ni el cura será bueno.
109. Soria, sorilla igual que Fuentepinilla.
110. Suegras, nueras y cuñadas son asas de caldero mal pegadas.
111. Teta que mano no cubre, no es teta, que es ubre.
112. Todo lo que corre, nada o vuela a la cazuela.
113. Toma después de la sopa un buen trago, y ríete de médicos y de boticarios."
114. Torrevicente mal lugar y peor gente (no estamos de acuerdo).
115. Treinta días trae noviembre con abril, junio y septiembre, los demás treinta y uno, excepto febrero el mocho que sólo trae veintiocho.
116. Tres hijas y una madre, cuatro diablos para el padre.
117. Truenos de marzo, aprieta las uvas con un mazo; truenos de abril, cuélgalas en el gallarín.
118. Viendo la garita, se sabe el cochino que la habita.



# REFRANES DEL DEPORTE

1. ¡Nunca te rindas! El fracaso y el rechazo son sólo el primer paso para tener éxito. **Jim Valvano**
2. ¿Qué hacer con un error?: lo reconocen, lo reconoces, aprendes de él, olvídalos. **Dean Smith**
3. ¿Sabes cuál es mi parte favorita del juego? La oportunidad de jugar. **Mike Singletary**
4. "El ejercicio hace maestro al novicio"
5. "Nadie es sabio sin trabajo"
6. "No hay peor dificultad que la poca voluntad"  
"Libros buenos, los que enseñando son amenos"
7. "No muchas cosas mal aprendidas, sino pocas y bien sabidas"
8. A quien saber no quiere, no hay maestro que le enseñe
9. Asegúrate de que tu peor enemigo no vive en medio de tus dos orejas. **Laird Hamilton**
10. Cuando pienses en dejarlo, piensa en porqué empezaste. **Mike Jovanni**
11. Cuanto más difícil sea la victoria, mayor será la felicidad de ganar. **Pelé**
12. Cuanto más práctico, más suerte tengo. **Gary Player**
13. Da y ten, y habrás bien
14. El buen entender es la fuente del saber
15. El deporte no construye el carácter. Lo revela. **Heywood Broun**
16. El dolor es temporal. Puede durar un minuto o una hora o un día, o un año, pero con el tiempo va a disminuir y algo más tomará su lugar. Sin embargo, si abandono, eso durará para siempre. **Lance Armstrong**
17. El ejercicio hace maestro al novicio
18. El éxito es cuando la preparación y la oportunidad se encuentran. **Bobby Unser**
19. El liderazgo, como entrenador, está en luchar por los corazones y las almas de los hombres y conseguir que creen en ti. **Eddie Robinson**
20. El miedo quita la memoria
21. El tenis es una combinación perfecta de acción violenta que tiene lugar con un ambiente de total tranquilidad. **Billie Jean King**



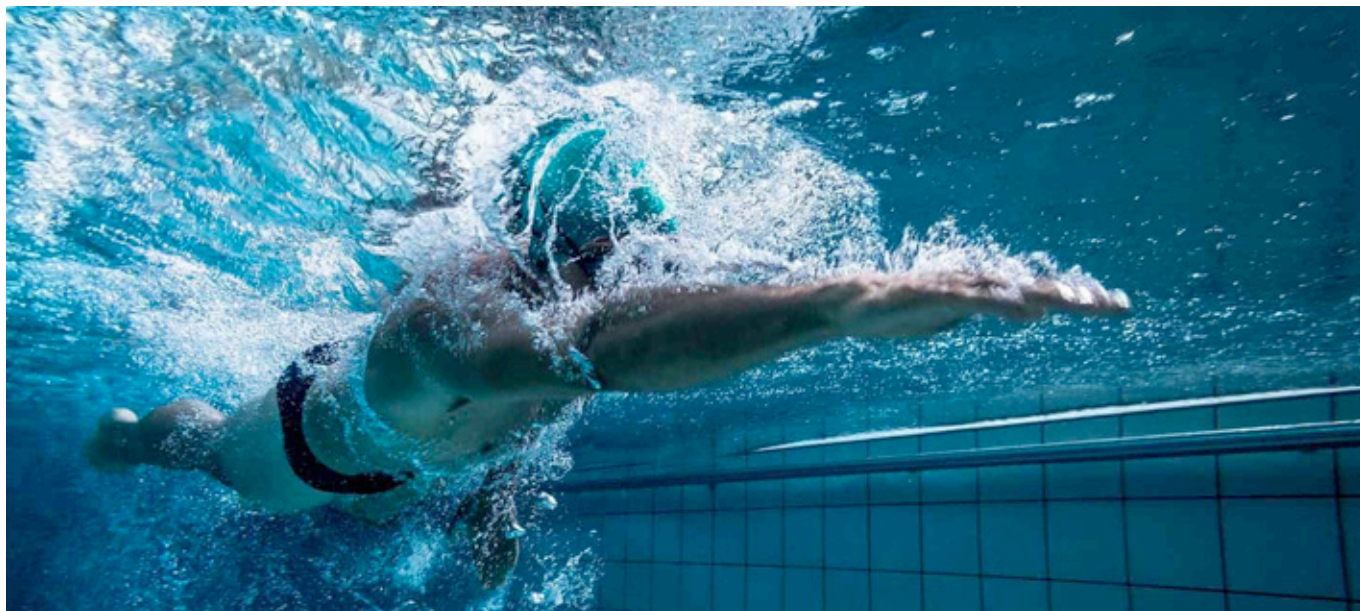


22. Enseñar es volver a aprender
23. Estoy construyendo un fuego, y todos los días entreno, añado más combustible. En el momento justo, enciendo el partido. **Mia Hamm**
24. Gana si puedes, pierde si es necesario, pero ¡nunca abandones!. **Cameron Trammell**
25. Ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan. **Vince Lombardi**
26. Ganar requiere talento; repetir requiere carácter. **John Wooden.**
27. Hay que jugar con confianza suprema, o de lo contrario se pierde de nuevo, y luego perder se convierte en un hábito. **Joe Paterno**
28. Haz que cada día que tu obra maestra. **John Wooden**
29. Haz siempre un esfuerzo total, aun cuando las probabilidades están en contra tuya. **Arnold Palmer**
30. He aprendido que algo constructivo viene de cada derrota. **Tom Landry**
31. He fallado más de 9.000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 juegos. 26 veces, han confiado en mí para hacer un tiro ganador y he perdido. He fallado una y otra y otra vez en mi vida. Y es por eso que tenga éxito. **Michael Jordan**
32. He trabajado demasiado duro y demasiado tiempo para dejar que nada se interponga en el camino de mis objetivos. No dejaré que mis compañeros de equipo me dejen caer, y yo no me dejaré caer. **Mia Hamm**
33. Hoy haré los que otros no harán, para mañana conseguir los que otros no pueden. **Jerry Rice**
34. Importante en la toma de decisiones importantes
35. La adversidad hace que algunos hombres se rompan; otros rompen sus límites. **William Arthur Ward**
36. La cuestión no es si te derriban; es si te levantas. **Vince Lombardi**
37. La diferencia entre lo imposible y lo posible depende de la voluntad de un hombre. **Tommy Lasorda**
38. La excelencia no es un acto de un día, sino un hábito. Tú eres lo que repites en muchas ocasiones. **Shaquille O'Neal**



39. La forma en que un equipo juega en su conjunto determina su éxito. Puede que tenga el mayor grupo de estrellas individuales del mundo, pero si no juegan juntos, el club no va a valer ni diez centavos. **Babe Ruth**
40. La letra con sangre entra, pero con dulzura y amor, se enseña mejor
41. La mayoría de los jugadores con talento no siempre tienen éxito. Algunos ni siquiera juegan bien en el equipo. Es más, lo que hay dentro. **Brett Favre**
42. La mitad de las mentiras que dicen de mí no son ciertas. **Yogi Berra**
43. La persistencia puede cambiar el fracaso en un logro extraordinario. **Matt Biondi**
44. La única manera de probar que eres un buen deportista es perder. **Ernie Banks**
45. Leer y no entender es mirar y no ver
46. Libros buenos, los que enseñando son amenos.
47. Lo importante es el final del partido, de la temporada
48. Lo que en los libros no está, la vida te lo enseñara
49. Lo que fuerza no puede, ingenio lo vence
50. Lo que no puedas publicar, no lo digas; lo que no puedas firmar, no lo escribas
51. Lo que por tu estudio sabes, no lo guardes con siete llaves, comunícalo a todos
52. Lo que te falte de talento lo puedes compensar con el deseo, el espíritu y dando el 110 por ciento todo el tiempo. **Don Zimmer**
53. Los buenos jugadores se inspiran a sí mismos. Los grandes jugadores inspiran a otros.
54. Los campeones no están hechos en el gimnasio. Los campeones están hechos de algo que tienen en su interior, un deseo, un sueño, una visión. **Muhammad Ali**
55. Los campeones siguen jugando hasta que les sale bien. **Billie Jean King**
56. Los deportes de competencia se reproducen principalmente en un tribunal que mide cinco pulgadas y media, es el espacio que hay entre las dos orejas. **Bobby Jones**
57. Los obstáculos no tienen que frenarte. Si te encuentras con una pared, no das la vuelta y abandonas. Encuentras la manera de subir a ella, pasar a través de ella o rodearla. **Michael Jordan**
58. Más vale aprender viejo que morir necio.
59. Más vale ponerse una vez colorado que ciento amarillo
60. Muéstrame a un buen perdedor y yo te mostraré a un perdedor. **Vince Lombardi**
61. Muéstrame un hombre que tiene miedo de quedar mal, y yo voy a mostrarte a alguien que se pueda mejorar cada vez. **Lou Brock**
62. Nadie es sabio sin trabajo
63. Nadie nace maestro.
64. Nadie se alabe hasta que se acabe
65. Ni todos los que estudian son, letrados, ni todos los que van a la guerra son soldados.
66. No aprovecha lo comido, sino lo digerido.
67. No dejes que lo que no puedes hacer interfiera con lo que puedes hacer. **John Wooden**
68. No es el tamaño de un hombre lo que importa, sino el tamaño de su corazón. **Evan-der Holyfield**
69. No es la voluntad de ganar lo que importa, todo el mundo la tiene. Es la voluntad de prepararse para ganar lo que importa. **Paul Bryant**
70. No hay peor dificultad que la poca voluntad
71. No muchas cosas mal aprendidas, sino pocas y bien sabidas
72. No preguntes lo que tus compañeros de equipo pueden hacer por ti. Pregúntate qué puedes hacer tú por tus compañeros de equipo. **Magic Johnson**

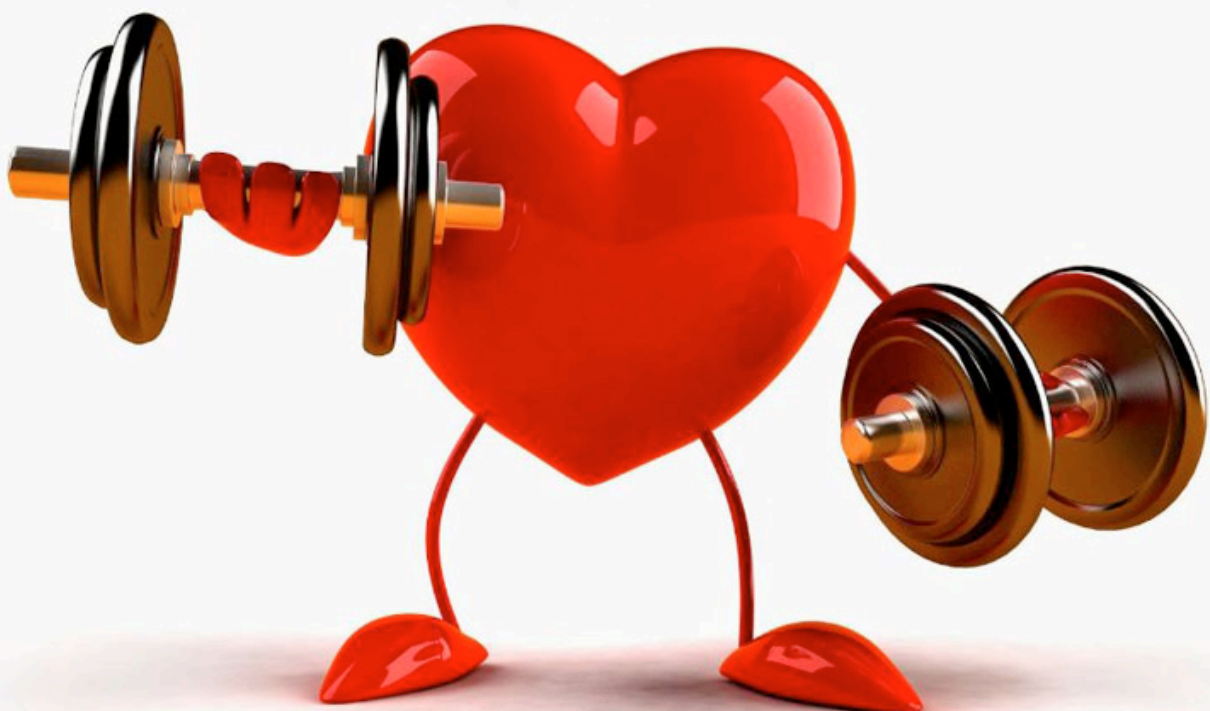




73. No se puede poner límites a nuestros sueños. Cuanto más soñamos, más lejos se encuentra la meta. **Michael Phelps**
74. No te midas por lo que has logrado, sino por lo que deberías haber logrado con tu capacidad. **John Wooden**
75. No voy a predecir la historia. Pero nada es imposible. **Michael Phelps**
76. Nunca abandono el campo pensando que podría haber hecho más, y eso me da tranquilidad. **Peyton Manning**
77. Nunca bajes la cabeza. Nunca te des por vencido y te sientes a llorar. Encuentra otra manera. **Satchel Paige**
78. Para aprender lo principal es querer
79. Para descubrir tu verdadero potencial, primero debes encontrar tus propios límites y entonces debes tener el valor de ir más allá de ellos. **Picabo Street**
80. Para ser maestros, poco sabemos, pero enseñando aprendemos
81. Para tener éxito... Es necesario encontrar algo a lo que aferrarse, algo que te motive, algo que te inspire. **Tony Dorsett**
82. Pierdes el cien por cien de los tiros que no haces. **Wayne Gretzky.**
83. Por la escritura, lo que había de olvidarse perdura
84. Proponte alcanzar unas metas altas, y no te detengas hasta llegar allí. **Bo Jackson**
85. Puede haber personas que tienen más talento que tú, pero no tienes ninguna excusa para que cualquiera pueda trabajar más de lo que tú lo haces. **Derek Jeter**
86. Quien a los demás adiestra, a sí mismo se amaestra
87. Sabio es el que se aprovecha su saber
88. Se puede motivar con el miedo, se puede motivar con la recompensa. Pero esos dos métodos son sólo temporales. La única cosa duradera es la auto motivación. **Homer Rice**
89. Si no importa quién gana o pierda, entonces ¿por qué llevar la cuenta? Vince Lombardi
90. Si no tienes confianza, siempre vas a encontrar una manera de no ganar. **Carl Lewis**
91. Si quieres que digan bien de ti, no digas mal de ninguno
92. Si tienes miedo de fallar, probablemente falles. **Kobe Bryant**
93. Si tú lo tienes todo bajo control, significa que no te estás moviendo lo suficientemente rápido. **Mario Andretti**



94. Si tú no lo creas, la mente puede lograrlo. **Ronnie Lott**
95. Siempre he tratado de ser fiel a mí mismo, para luchar esas batallas que sentía que eran importantes. Mi responsabilidad última es hacia mí mismo. Yo nunca podría ser cualquier otra cosa. **Arthur Ashe**
96. Siempre les digo a los niños, tienes dos ojos y una boca. Mantén dos abiertos y uno cerrado. Nunca se aprende nada si eres tú el que habla. **Gordie Howe**
97. Siento que soy el mejor, pero no lo voy a conseguir sólo diciendo eso. **Jerry Rice**
98. Simplemente juega. Diviértete. Disfruta el juego. **Michael Jordan**
99. Tal vez el elemento más importante en el dominio de las técnicas y tácticas de una carrera es la experiencia. Pero una vez que tienes los fundamentos, la adquisición de la experiencia es una cuestión de tiempo. **Greg LeMond**
100. Todos los días son días de aprender, y de enseñar también.
101. Todos los niños en todo el mundo que juega al fútbol quiere ser Pelé. Tengo una gran responsabilidad para mostrarles no sólo la forma de ser un jugador de fútbol, sino también la forma de cómo ser un hombre. **Pelé**
102. Trata a una persona como es, y permanecerá como está. Trátala como podría ser, y se convertirá en lo que debería ser. **Jimmy Johnson**
103. Tu mayor oponente no es la otra persona. Es la naturaleza humana. **Bobby Knight**
104. Un atleta no puede correr con el dinero en sus bolsillos. Debe trabajar con la esperanza en su corazón y los sueños en su cabeza. **Emil Zapotek**
105. Un buen entrenador hará que sus jugadores vean lo que pueden ser más que lo que son. **Ara Perseghian**
106. Un buen libro es un tesoro: cada hoja un pan de oro.
107. Un campeón es alguien que se levanta cuando el otro no puede. **William Harrison**
108. Un hombre muy ocupado para cuidar de su salud es como un mecánico muy ocupado por cuidar sus herramientas. Proverbio español
109. Un hombre puede ser un ingrediente crucial en un equipo, pero un hombre no puede hacer un equipo. **Kareem Abdul-Jabbar**
110. Un hombre que practica la deportividad es mucho mejor que 50 predicando. **Knute Rockne**
111. Un trofeo atrae el polvo. Los recuerdos duran para siempre. **Andy Smith**
112. Vicio es no tener amigos y mudarlos de continuo



# REFRANES SABIDURÍA POPULAR - SALUD Y BIENESTAR

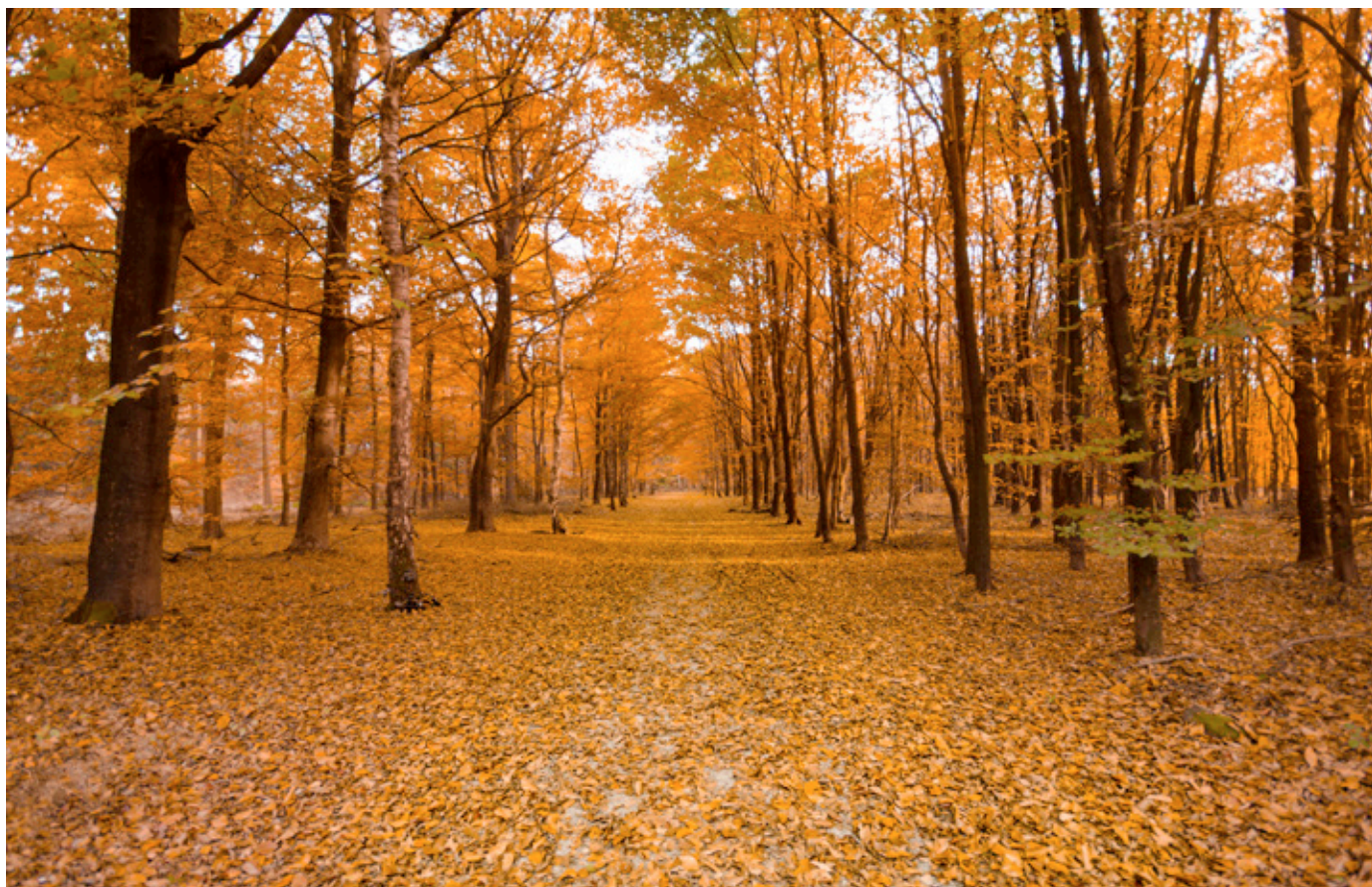
COLABORADORA ESTHER RODRIGUEZ

1. A buen entendedor con pocas palabras basta.
2. A buen hambre no hay pan duro
3. A caballo regalado nunca le mires el diente
4. A cada cerdo le llega su san Martín
5. A Dios rogando y con el mazo dando
6. A falta de pan, buenas son tortas.
7. A gran dolor, paciencia mayor.
8. A grandes males, grandes remedios
9. A la tercera va la vencida
10. A las 10 en la cama estés.
11. A las diez en la cama estés.
12. A nadie le amarga un dulce
13. A palabras necias, oídos sordos.
14. A perro flaco, todo son pulgas
15. A persona lisonjera, ni oírla siquiera.
16. A quien madruga Dios le ayuda
17. A quien mucha firma el brasero, mucho se le enfría el trasero.
18. A rey muerto, rey puesto
19. A río revuelto, ganancia de pescadores
20. A viejo llegarás y de ahí no pasarás.
21. Abogado listo, hace ver lo nunca visto.
22. Administrador que administras y enfermo que enjuagas algo tragas
23. Agua corriente no mata a la gente
24. Agua que no has de beber, déjala correr
25. Al amigo y al caballo, no cansarlo
26. Al buen callar llaman Sancho
27. Al buen entendedor pocas palabras bastan.
28. Al médico, confesor y letrado, háblale claro
29. Al mejor amigo la mejor pedrada
30. Al pan pan, y al vino, vino
31. Al que cuece y amasa de todo le pasa.
32. Al que tiene buen vino en su bodega, enjambre de amigos le llegan.
33. Al que toma y no da, el diablo se lo llevará.
34. Algo es algo dijo un calvo al encontrar un pelo.
35. Algo tendrá el agua cuando la bendicen
36. Algo tiene el agua cuando la bendicen.
37. Amigos que no valen y cuchillos que no cortan, aunque se pierdan no importa.
38. Amor con amor se paga.
39. Amor de niño, agua en cestillo
40. Ande yo caliente y ríase la gente





41. Antes de que te cases mira lo que haces
42. Antes faltará la madre al hijo que el hielo al granizo.
43. Antes muerto que vencido
44. Antes que te cases mira bien lo que haces.
45. Antes reventar que sobre
46. Antes se coge al mentiroso que al cojo.
47. Año de nieves, año de bienes
48. Arrieros somos y en el camino nos encontraremos.
49. Aunque la mona se vista de seda, mona es y mona se queda.
50. ¿De qué te sirven tus bienes si salud no tienes?
51. El amigo del mantel, gasta su hacienda sobre él
52. El buen paño en el arca se vende el malo ni en el arca ni en el mercado.
53. El hombre es el fuego, la mujer la estopa, viene el diablo y le sopla.
54. El hombre reina. La mujer gobierna.
55. El melón y la mujer, difíciles de conocer.
56. El ojo del amo, engorda al caballo.
57. El pez grande siempre se come al chico
58. El que a otro escucha, su propio mal oye.
59. El que come, caga y orina no necesita ni médico ni medicina
60. El que comiendo canta, algún sentido le falta.
61. El que de servilleta sube a mantel, no hay dios que pueda con él.
62. El que en la calle se viste, en la calle lo desnudan.
63. El que espárragos chupa, nísperos come, bebe cerveza y besa a una vieja, ni come, ni bebe, ni chupa ni besa.



64. El que mucho duerme, poco goza.
65. El que nace lechón, muere cochino.
66. El que no quiera polvo, que no vaya a la era.
67. El que pede, caga y orina no necesita médico ni medicina
68. El que vende acaba
69. El viejo que se cura, cien años dura.
70. En abril cada gota vale por mil.
71. En abril, contagios mil.
72. En boca cerrada no entran moscas.
73. En casa llena, pronto se guisa la cena.
74. En caso de duda, sea yo la viuda
75. En enero cada gota, vale dinero
76. En la vida hay que tener la mirada larga, el paso corto, dientes de lobo y hacerte el loco
77. En marzo la pepita y el garbanzo
78. Entre padres, hijos y hermanos, nadie meta las manos.
79. Es más fácil recetar que curar
80. Fortuna y aceituna a veces mucha y otras ninguna.
81. Hasta morir todo es vida.
82. Hasta que no lo diga Ila no os quitéis la mascarilla
83. Jueves lardero, chorizo y huevo.
84. La berza en enero mejor que el carnero.
85. La comida reposada y la cena paseada.
86. La ensalada aceitada, poco avinagrada y poco salada.
87. La mesa de san Francisco: donde comen cuatro, comen cinco.
88. La que sanjuanea marcea.
89. La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.
90. Las sardinas cerradas o abiertas, por san Juan, pringan el pan.
91. Las siete virtudes de las sopas de ajo:
  - a. Quitan hambre y no dan sed
  - b. Ayudan a bien dormir y también a diferir.
  - c. Dan buen color a la casa
  - d. Saben bien y nunca enfadan.
92. Lo que aprendes en la cuna, siempre dura.
93. Los huéspedes y la pesca, a los 8 días apestan.
94. La ley del pobre: antes reventar que sobre.
95. Lo primero y principal ir a misa y almorzar.
96. Más cristianos hizo el jamón que la santa Inquisición.
97. Más fácil es recetar que curar.
98. Médico ignorante y negligente, mata al sano y al doliente
99. Mejor almorzar que ir a misa.
100. Mejor no menear el arroz, aunque se pegue.
101. Mucho te arrepentirás de haber hablado, pero nunca lo harás de haber callado.
102. Mujeres y peras, siempre buenas.
103. Nadie lamiendo engorda.
104. Ni los años ni a los bienes preguntes cuantos años tienen.



105. Ni sopas ni sorber.
106. No es más limpia la que más limpia sino la que menos ensucia.
107. No está la comida en el plato por falta de gato.
108. No hay cosa más sana que comer en ayunas una manzana
109. No hay olla sin tocino ni sermón sin agustino.
110. No hay poco que no llegue, ni mucho que no se acabe.
111. No hay sábado sin sol, doncella sin amor ni vieja sin dolor.
112. No sirvas a quien sirvió ni pidas a quien pidió
113. No vivas para comer. Come para vivir.
114. Pan caliente, hace mal vientre.
115. Pan comido no gana amigo
116. Pan con pan, comida de tontos.
117. Pasta que la tienda del "chino" no veas abrir, de tu casa no has de salir.
118. Primero comer, después filosofar.
119. ¿Qué es la vejez?: ¿Dormir, toser y preguntar qué hora es?
120. Quien de joven no trabaja, de viejo duerme en la paja.
121. Quien guarda, halla
122. Quien ha de reprender, no puede tener vicios.
123. Quien mata cerdo por los Santos, en febrero come cantos.
124. Quien mucho habla, mucho yerra.
125. Quien no oye consejo no llegará a viejo
126. Quien parte y reparte, e queda con la mejor parte.
127. Quien tiene hambre, con pan sueña.
128. Saber comprar, es prosperar.
129. Salud y pesetas, felicidad completa
130. Un médico cura, dos dudan, tres muertes seguras
131. Una manzana al día mantiene al galeno lejos de tu vida
132. Vinagre y miel, saben mal y hacen bien.



# ADENDA FINAL

1. En abril, cortas un cardo y te crecen mil.
2. En marzo, si cortas un cardo, nacerte han cuatro; y en abril, si cortas cuatro, nacerte a mil.
3. Por los Santos, siembra trigo y siembra cardo.
4. Qué linda mata de romero; y era un cardo borriquero.
5. Unos cardan la lana y otros se llevan la fama.
6. De enero, en agosto en el ponedero.
7. Más rápido que un espárrago cociéndose.
8. Melocotones de viña, miel pura.
9. Los melocotones de mi pueblo son tan gordos que caben 5 en media docena.
10. No puedes hacer feliz a todo el mundo; no eres un aguacate.
11. Aguacate maduro, pedo seguro
12. Quien come aguacate sin sal, come mierda sin pensar.
13. Aguacates y muchachas, maduran con apretones.



## BIBLIOGRAFÍA

Wikipedia,

Goig Soler I.,

Ruiz Liso JM (diccionario de la dieta mediterránea)

Biblioteca virtual Miguel de Cervantes

Esther Rodriguez,

J.Cantera Ortiz de Urbina (Refranero Español),

G. Doval (Refranero Temático Español);

J.P. García Borrón (Un viejo maestro de lengua: el refranero).

Maestro Gonzalo Correas (Refranes y Frases Proverbiales. Fórmulas Comunes de la Lengua Castellana 1924)

[www.elcafedelahistoria.com](http://www.elcafedelahistoria.com).-

Ruiz Leivas, Cristovo / Eiroa Garcia Garaval, et al., (Fraseoloxía e terminoloxía dous cogomelos, Cadernos de Fraseoloxía Galega, 4, 2002, páx. 363-3.

Refranes.org.es.- Manuel Martín: Los mejores refranes. La sabiduría del Refranero popular.(2003).



# 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 León. 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](http://www.fundacioncajarural.net)

