

ACOMPÑA  
AL EJEMPLAR  
DE EL DIARIO.  
PROHIBIDA  
SU VENTA POR  
SEPARADO

REVISTA

# Bien!

de Entre Ríos

Año III - N° 186 / Domingo 30 de junio de 2024

ÁNGEL "KELO" RAMALLO

## Maestro de entrenadores

Es profesor de Educación Física. Su vida siempre estuvo ligada al deporte, fue jugador, entrenador y dirigente. Practicó básquet y fútbol en el club Talleres. Estuvo al frente de equipos deportivos de la ciudad y de la Universidad Nacional de Entre Ríos. Por su labor y su compromiso con los alumnos, el plantel de atletismo de la Escuela de Oficiales de Policía de Entre Ríos lleva su nombre.

## SALUD Y BIENESTAR

# Cómo preparar el mate para que no provoque acidez

Es una de las infusiones más populares en Argentina y otros países de Sudamérica, pero tiene fama de causar malestar estomacal en algunas personas. ¿Qué se recomienda hacer para evitarlo?

Redacción Bien!  
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

El mate, con particularidades respecto a la forma en que se toma, es la infusión popular por excelencia consumida tanto en Argentina y Uruguay como en muchos otros países de Sudamérica como Paraguay, el sur de Chile y Brasil. Su fama es tal que en la actualidad no conoce de clases sociales ni ámbitos y cada extranjero que visita el país es incitado a por lo menos probar esta tradición. Pero pese a estar tan extendida, algunas cuestiones que la rodean aún representan un misterio para gran parte de la población.

A pesar de que la yerba mate tiene múltiples beneficios para la salud, también se cree que puede generar molestias digestivas en muchas personas, como acidez, reflujo o incluso provocar una gastritis. Esto ocurre porque el mate contiene cafeína, y cuando se consume en grandes cantidades y por largos períodos de tiempo, podría dañar las paredes del estómago y esófago. Afortunadamente, existen muchas cosas que se le pueden poner la mate para aliviar y prevenir estos síntomas.

Mientras algunas personas están acostumbradas a beber mate a diario, otras tienen un estómago más delicado y deben evitar su consumo durante algunos días. Otros de los efectos adversos que puede provocar el mate son ansiedad, insomnio, irritabilidad, aumento del ritmo cardíaco, disminución de la presión arterial, temblores, sudor frío, palidez, entre muchos otros. Sin embargo, muchas personas aseguran que su consumo les genera acidez y dolor en la boca del estómago. No obstante, la realidad es que no hay evidencia científica que demuestre el vínculo entre tomar mate y este tipo de trastorno digestivo.

La relación entre el consumo de mate y ese malestar no siempre sería tan lineal y tampoco está claro para los especialistas si la yerba mate es la causa.

## ¿Por qué el mate genera acidez?

Algunos especialistas creen que la



FOTO: JULIANA FAGGI

acidez estomacal entre quienes toman mate ocurre porque la yerba mate contiene cafeína, y cuando se consume en grandes cantidades y por largos períodos de tiempo, puede dañar las paredes del estómago y esófago.

Pero, como se dijo, la evidencia científica al respecto es escasa. Según un estudio realizado por expertos de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario, "la mucosa gástrica se enfrenta a sustancias dañinas y, si sus defensas se ven superadas, puede sufrir injuria".

"La gastritis es una enfermedad inflamatoria compleja que puede ser aguda o crónica, influenciada por diversos factores como la infección por Helicobacter pylori, el uso de antiinflamatorios AINES, el consumo de alcohol y tabaco, el estrés, la predisposición genética, entre otros -precisaron en el trabajo-. El daño en la mucosa depende de la duración y la intensidad del agente dañino, así como del estado previo del tejido gástrico. El estrés oxidativo juega un papel crucial en la patogénesis del daño crónico gástrico".

En el mismo sentido, una publicación del Instituto Nacional de la Yerba Mate citó a la doctora Verónica Di Loreto, quien aseguró que "se estudió el efecto del consumo de infusiones de yerba mate sobre la integridad de la mucosa gástrica de ratones y se demostró que la infusión por sí sola no produce alteraciones en la misma".

## Qué agregar al mate para evitar la acidez estomacal

A la hora de hacer frente a este malestar, los tomadores de mate deben saber que el polvillo de la yerba es el gran responsable de la acidez, por lo que tamizar o colar la yerba con un colador fino antes de colocarla en el mate será de gran ayuda. Asimismo, hay quienes apuntan que a la hora de calentar el agua para el mate no hay que dejar que hierva, sino que será suficiente con que esté alrededor de los 70-85 grados y así reducir la posibilidad de que el mate cause ardor estomacal.

Una clave secreta es el filtro de bombilla. Este tipo de filtros se encuentran en farmacias y valen muy poco. El sabor del mate no se ve afectado y es muy llamativo como esa "bolsita" filtra el polvillo



Foto: Juliana Faggi

de la yerba. De todos modos, no significa que si sufres acidez puedas tomar mate si sigues estos pasos. Significa que si el mate da acidez puedes evitarlo, no que si tienes acidez puedas tomar mate.

También es aconsejable mezclar la yerba con algún "yuyo" o hierbas como manzanilla, peperina, cedrón, poleo o burrito, para tratar de cortar o disminuir la acidez que te suele provocar beber mate.

-Manzanilla: Una de las propiedades más conocidas de la manzanilla es su capacidad para aliviar las molestias estomacales, debido principalmente a sus propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación del esófago causada por el ácido estomacal.

-Peperina: La peperina realiza el sabor amargo de la yerba mate, creando una experiencia sensorial refrescante y única. Es apreciada por muchas personas como una variante del mate tradicional, añadiendo frescura y un toque picante a la bebida.

-Poleo: De gusto mentolado, el poleo combate los malestares digestivos y los trastornos gastrointestinales. También es eficaz contra palpitaciones y nerviosismo.

-Cedrón: El cedrón posee propiedades

beneficiosas para el estómago, siendo útil en casos de digestiones lentas, cólicos y dolores gastroduodenales. Además, tiene efectos sedantes y antiespasmódicos, por lo que ayuda a calmar palpitaciones nerviosas o digestivas.

Por otra parte, en este punto, la yerba mate orgánica es una excelente alternativa para quienes sufren de problemas digestivos. Este tipo de yerba no ha sido cultivada con fertilizantes, plaguicidas sintéticos ni manipulación genética.

## ¿Cuánto mate puedo tomar por día?

Pese a que muchas personas cuentan el mate dentro de los dos litros de agua que los médicos recomiendan beber por día, lo cierto es que es todo lo contrario. Esta infusión tiene efecto diurético natural por lo que su consumo excesivo podría provocar problemas de deshidratación. En ese sentido, se recomienda tomar no más de un litro por día.

Por último, debido a que como se dijo el mate contiene cafeína y es un estimulante, por eso el reconocido nutricionista

Alberto Cormillot sugirió que, "si empieza a tener nerviosismo o le cuesta dormir, no olvidemos que contiene cafeína y es un estimulante, la recomendación es que no tome después de las 6 de la tarde".

## Otras opciones de mate

-Mate de coco rallado y té verde molido (matcha): Si no querés consumir nada de yerba, podés preparar un mate con té verde y mate de coco rallado. Aunque no tiene el mismo sabor del mate tradicional, es una excelente alternativa para quienes no pueden tolerar para nada la yerba mate.

-Yerba orgánica: La yerba orgánica es otra buena opción para quienes tienen problemas digestivos. Este tipo de yerba no fue preparada con fertilizantes, ni plaguicidas sintéticos, ni manipulación genética.

-Mate ayurvédico: este tipo de mate se hace según los principios de la medicina ayurveda. Se puede preparar con muy poca cantidad de yerba orgánica junto con coco rallado, cedrón, manzanilla, lavanda, pétalos de rosa y una pequeña cucharadita de semillas de hinojo.



### Breve bio

Ángel Ramallo nació el 28 de julio de 1944, en Paraná. Su madre, Carmen Gandolfo de Ramallo, fue su pilar. Tiene dos hermanos mayores, Roberto y Osvaldo. Está casado con Mirta Rodríguez. Tiene dos hijas: Julieta y Evangelina, reconocida periodista y conductora de televisión de la ciudad. Es abuelo de Benjamín, Pedro y Alfonsina. Cursó la escuela primaria en la Normal y el secundario en el Colegio Nacional. Es profesor de Educación Física, egresado del Centro de Educación Física de Santa Fe. Fue un destacado jugador de básquet y de fútbol, que continuó su camino como preparador físico de distintos equipos de la zona. El último plantel que dirigió fue de Interprofesionales, integrado por médicos y visitantes médicos.

### NOTA DE TAPA

# En el nombre del deporte

Ángel "Kelo" Ramallo es un apasionado del deporte. Es profesor de Educación Física. Fue jugador de básquet y fútbol, entrenador y dirigente del club de su barrio, Talleres. Fue formador de deportistas de distintos equipos de la ciudad, que hoy le rinden homenajes y le reservan un lugar para presenciar las competencias.

Gabriela Gómez del Río  
ggomez@eldiario.com.ar

BIEN!

su barrio, Talleres, donde pasaba gran parte del día. Fue jugador de básquet y por sus condiciones debutó en Primera división a temprana edad. El fútbol también lo contó en sus equipos hasta que una lesión lo alejó, pero al tiempo volvió e integró distintos cuerpos técnicos en planteles locales. La docencia fue su herramienta para transmitir los valores con los que se destacó en los campos de juego, humildad, respeto, disciplina,

ansias de superación y trabajo en equipo. En el living de su casa, la misma que ocupó con sus hermanos y su madre, junto a su esposa Mirta y con una gran pantalla donde aparece su hija Evangelina, conduciendo un programa televisivo, recibió a BIEN! Durante el diálogo dijo: "La docencia fue mi vida".

—¿Qué recuerda de su niñez en el club Talleres?

—De chiquito jugaba al básquet en Infantiles y tiraba al aro en los altos. La pelota era pesadísima para mí, así que tiraba de espaldas con las dos manos de abajo. Jugaba con Coco Gambino, nos gustaba también el fútbol y el barrio. Antes no había tantas divisiones por edades como hay ahora, era Infantil, Cadetes y de ahí ya pasabas a Primera.

—¿Cuándo fue su debut en Primera?



me preocupaba. Yo entraba para sacar, recuperar pelotas, dar pases y que ellos rematen la jugada. Así fue que ganamos, y nos querían pegar adentro del vestuario. Fue tremendo y quedé en Primera.

—Tiempo de deportista y de estudiante, ¿dónde cursó la escuela secundaria y cómo fue su vida escolar?

—El secundario lo hice en Colegio Nacional. Mi madre me había anotado en la Escuela Normal porque quería que sea maestro. Pero cuando terminé la primaria, le dije que yo ya había ido a la escuela que ella eligió y que ahora iba a elegir yo. Se terminó la charla, y fui al Nacional.

Sigue en la página 6

Vivís **ACÁ**

Trabajás **ACÁ**

Cobrás tu sueldo **ACÁ**

Abrí tu cuenta 100% online.

Banco Entre Ríos Acá. Para vos.

VÁLIDO PARA CARTERA DE CONSUMO. EXCLUSIVO PARA EMPLEADOS EN RELACIÓN DE DEPENDENCIA DEL SECTOR PRIVADO QUE REALICEN SOLICITUD DE APERTURA DE UNA NUEVA CUENTA SUELDO EN FORMA ONLINE DESDE [HTTPS://WWW.BANCOENTRETIOS.COM.AR/PERSONAS/CIEN.../CUENTA-SUELDO](https://www.bancoentrerios.com.ar/personas/cuenta-sueldo). APERTURA SUJETA AL CUMPLIMIENTO DE LAS CONDICIONES NORMATIVAS Y LEGALES DISPUESTAS POR EL BANCO. LA PRESENTE PROPOSTA NO RESULTA VINCULANTE PARA EL BANCO, CONFORME LO DISPUESTO EN EL ARTÍCULO 974 DEL CÓDIGO CIVIL Y COMERCIAL DE LA NACIÓN. PARA MÁS INFORMACIÓN, INGRESA A [WWW.BANCOENTRETIOS.COM.AR](https://www.bancoentrerios.com.ar). NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS SA - CUIT 33-70799551-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RÍOS.

**CONSTRUIR**  
*ciudadanía*

**Cuidemos juntos la ciudad**

MUNICIPALIDAD DE PARANÁ

Viene de la página 5

Iba de mañana hasta que un día mi madre me dice que le habían ofrecido un trabajo para uno de mis hermanos en Casa de Gobierno, pero que él no quería. Entonces, me propone que sea para mí, yo iba a segundo año. Así fue que me presenté, no hubo ningún problema y comencé a trabajar en Vialidad. Tuve que cambiarme al turno noche en la escuela, a mitad de tercer año. Trabajaba y podía estudiar en la oficina. Salía en El Diario cuando habíamos jugado un partido y me saludaban los compañeros de trabajo por los tantos.

—“Kelo”, un habilidoso para los deportes, también hubo tiempo para de jugar al fútbol...

—Sí, en Talleres, también a los quince años. Me querían todos. Recuerdo que un día, Juan Francisco Zacarías me pidió que lo acompañe a hacer unos trámites. Se trataba de la Liga Paranaense de Fútbol, que estaba en calle San Martín, y él quería que yo me familiarizara con esas cuestiones para que después sea dirigente.

—¿Cómo llega a la docencia, a estudiar en el Centro de Educación Física en Santa Fe?

—Un compañero de básquet que era más grande, me entusiasmó para que fuera a estudiar Educación Física, que allá iba a poder desarrollarme en el deporte. En ese momento a Santa Fe se viajaba en balsa o en lancha. Le cuento a mi madre que me gustaría ir a estudiar a Santa Fe porque ahí iba a aprender para hacer ejercicio en la escuela y que iba a aprender.

Ella no conocía de qué se trataba, pero como toda madre averiguó y me mandó a hablar a la dependencia del Ejército que estaba en calle 25 de Mayo. Tenía que buscarlo al capitán del Ejército, Oscar Malvicino. Eso hice al día siguiente, pero no lo encontré hasta que un día pude ubicarlo. Me recibí y me comenté del Centro de Educación Física, que era el único de la zona, que había otro en Buenos Aires. Me dijo que fuera a Santa Fe, alquilaban casas para los estudiantes, en pleno centro. Estudiaba durante la semana, me venía los sábados al mediodía o por la tarde y volvía los domingos en la lancha que salía a las 20.

#### Dirigente del club del barrio

Ángel “Kelo” Ramallo fue dirigente del club Atlético Talleres en dos periodos, 1988-1989 y 1994-1995. “Para intentar hacer crecer el club, nos juntamos con un grupo de compañeros, trabajamos y me eligieron presidente”, comentó a BIEN!

En la institución deportiva, ubicada en calle Irigoyen y Feliciano, Ramallo fue jugador, entrenador, dirigente e incansable colaborador. Su paso por el club no pasó desapercibido y cada vez que aparece por la entidad, se celebra su presencia. Allí ha recibido muchísimos reconocimientos y homenajes, hasta colgaron un mural con su imagen.

Entre las anécdotas, Ramallo recordó que “perdimos unas elecciones por los



estatutos del club que decían que los socios que votaban tenían que ser varones. Habían ido a votar todas nuestras mujeres y habíamos ganado, pero no se pudo”.

En su gestión se incrementaron los socios y se hizo la pileta, en el predio que ocupaba la cancha de fútbol. “Juana Laurencigh nos hizo todos los planos, —sin cobrarle un peso al club—, para poder tener la pileta. Para esta obra organizamos la primera cena millonaria con el sorteo de un Cero Kilómetro, en la cancha de básquet con la participación de muchísimos socios”, remarcó.

#### Un docente, referente

Ángel Ramallo fue profesor de Educación Física y entrenador de muchos adolescentes y jóvenes en escuelas y clubes de la zona, que con sus enseñanzas se afianzaron en el deporte y que hicieron de la práctica deportiva un hábito que aún mantienen. “Kelo” se caracterizaba por acompañar a sus dirigidos en los entrenamientos y en mostrar él mismo lo que debían realizar, se ponía a trabajar a la par de sus alumnos.

Fue profesor de muchísimos establecimientos educativos de Paraná, en los comienzos del Colegio Nacional, la Industrial Técnica N° 1 y Don Bosco,

Además, daba clases en el club Diamantino, en Diamante. “Me iba a dar clases y a tomar unos mates en un Fiat 600”, mencionó entre risas. La razón de esos mates, era compartir un rato con Mirta, a quien había conocido y enamorado. Al tiempo, le propuso venir a Paraná. Se casaron, terminaron la casa y llegaron las hijas, Julieta y Evangelina.

De su actividad como docente, se destaca el trabajo que realizó en la Escuela Superior de Oficiales Dr. Salvador Maciá de la Policía de Entre Ríos, desde 1976 hasta que se jubiló en el 2005. “Entré cuando funcionaba en Puerto Viejo, entre el arroyo y el puente. Después fuimos a ver el terreno, donde está hoy la Escuela, y sugerí hacer unas buenas instalaciones para dormir, comer y estudiar, priorizando la comodidad de los jóvenes. Al comienzo se hizo una tribuna y la cancha de fútbol, a la que después le agregaron la pista de atletismo y la pileta. Yo iba todos los días a trabajar con ellos y los sacaba a correr. Les cambiaba los recorridos para que no

hicieran trampas, los llevaba por distintos trazados y les hacía conocer lugares de la ciudad”, afirmó.

#### Recuerdos del club

—Canchas de bochas y billar. “Por calle Feliciano, donde hay un portón y está el gimnasio, se ingresaba a dos canchas de bochas, al billar y a una cantina de Talleres”, indicó Ramallo.

—Escenario. “El club tenía un escenario espectacular. Venían a hacer radioteatros, y el club se llenaba de gente que iba a verlo. Llegaban en camiones, en chatas del campo, aparecían de todos lados”, contó.

—Galpón. “El club estaba en el galpón que tenían para guardar los tranvías a caballos que ya no andaban más, —eso comentaban los empleados. Por eso, le ponen el tren. Se contaba que jugaban al fútbol con los ingleses”.

Una madre que acompañaba. “Iba a todos los partidos y trabajaba con la subcomisión. En uno de Primera, con Peñarol, me pegan y me caigo y la escucho que dice: ‘¿qué hicieron con el nene?’. Cuando terminó el partido, le dije que si iba a verme no tenía que decir nada”, rememoró Ramallo.

Sus anécdotas, que enriquece con miles de fotos de toda su vida, forman parte de los almuerzos de los domingos, donde reúnen a hijas, yernos y nietos, en la casa que fuera de sus abuelos en calle Feliciano.

hicieran trampas, los llevaba por distintos trazados y les hacía conocer lugares de la ciudad”, afirmó.

A modo de homenaje, el plantel de atletismo de la Escuela de Oficiales de Policía de Entre Ríos lleva el nombre, Ángel “Kelo” Ramallo.

—¿Disfrutó de la docencia?

—Toda mi vida. Mi vida fue la docencia. También trabajé en la UNER. Eso no me lo olvido nunca, nos reuníamos en Ciencias Económicas con todos los que querían participar en fútbol. Venían chicos de distintas facultades, hacían equipos y armábamos un torneo. Llegué a tener veintipico de equipos. Terminamos jugando en la Facultad de Agronomía, en una cancha de fútbol. Después los acompañé a campeonatos provinciales y nacionales.

#### Transmitir la pasión por el deporte

“Kelo” y Mirta dijeron a BIEN! que llevaron a sus hijas al club Talleres a realizar los primeros pasos en el deporte. “Julieta, la mayor, hizo algo pero no quería saber nada. La que sí se enganchó con el club fue Evangelina, que hizo de todo, natación, fútbol, hockey sobre patines, básquet, gimnasia”, contaron.

Pero las satisfacciones con el deporte en el club rojo continuaban hoy, con los nietos. “Benjamín y Pedro juegan al básquet, viven en el club”, expresó orgulloso. “Los tres, —la menor es Alfonsina—, empezaron por disfrutar la pileta, la colonia con amigos”, añadió el abuelo.



#### QUÉ HAY PARA VER

## “Un asunto familiar”, una comedia ideal para el fin de semana

Nicole Kidman, Zac Efron y Joey King protagonizan esta película que acaba de estrenarse en Netflix.

Netflix lanzó una nueva comedia romántica titulada Un asunto familiar (A Family Affair), protagonizada por Nicole Kidman y Zac Efron. La película, que se estrenó globalmente este viernes 28 de junio, tiene una duración de una hora y cincuenta y tres minutos. Según la plataforma de streaming, la cinta se describe como encantadora, conmovedora y, por supuesto, romántica.

#### De qué se trata

La trama de Un asunto familiar gira en torno a un sorprendente romance que desata consecuencias cómicas para una joven, su madre y su jefe, quien es una estrella de cine. Estos personajes deberán enfrentarse a las complicaciones del amor, el sexo y la identidad, según la sinopsis oficial proporcionada por Netflix. “¿Puede haber algo peor que trabajar como asistente de un actor famoso y caprichoso que no te toma en serio? Descubrir que está enamorado de tu mamá...”, adelanta la sinopsis de esta comedia que seguramente ocupará los primeros puestos del top ten de la plataforma.

El reparto incluye no solo a Kidman y Efron, sino también a reconocidos actores como Joey King (El stand de los besos), Kathy Bates, Liza Koshy y Wes Jetton, entre otros. Este elenco de renombre ha generado una alta expectativa entre los suscriptores de Netflix, quienes esperaban ansiosamente el lanzamiento.

“Cuando Zara deja su trabajo como asistente personal del galán de Hollywood Chris Cole, sin querer prepara el escenario



para un encuentro casual entre Chris y su famosa madre escritora, Brooke. En tan solo unas horas, Brooke y Chris se dan cuenta de la química innegable que hay entre ellos, lo que provoca situaciones desternillantes mientras el egocéntrico jefe de Zara intenta cortejar a su increíble madre”, continúa la descripción de esta comedia que propone un tema algo trillado pero que encuentra una vuelta de tuerca en el talento de los actores.

La trama gira en torno a Zara, la asistente del vanidoso y exitoso Chris Cole. A pesar de las exigencias de su trabajo, la situación se complica cuando descubre que su madre, Brooke Harwood, está teniendo un romance con su jefe. Za-

ra se ve obligada a actuar para impedir que esta relación prospere y que Chris se convierta en parte permanente de su familia.

La elección de Nicole Kidman para el papel principal es particularmente significativa debido a su vasta experiencia en dramas y comedias románticas, lo que asegura una interpretación profunda y convincente. Zac Efron, conocido por su carisma en pantalla, aporta una chispa adicional al film.

La trama, que aborda temas de amor, relaciones familiares y búsquedas de identidad, resuena con un amplio espectro de la audiencia, desde jóvenes adultos hasta espectadores de mediana edad. Este

enfoque en historias universales y emocionales suele ser una fórmula ganadora en el género de comedia romántica. Esta táctica de visibilidad, acompañada de la alta expectativa generada por la presencia de Kidman y Efron, potencialmente asegura un alto volumen de visualizaciones en sus primeros días desde el estreno.

El creador de esta producción ha logrado equilibrar de manera eficaz los elementos de comedia y romance, haciendo que la película sea tanto divertida como emocionalmente resonante. Destacando el contraste entre las situaciones románticas y las cómicas, el guion ofrece un viaje entretenido para la audiencia, prometiendo risas y momentos conmovedores.

## ESCAPADAS

# Vacaciones de invierno en Córdoba

Córdoba alberga maravillosos escenarios naturales, diversos e imponentes, que ofrecen experiencias únicas. Además, durante este invierno habrá festivales y eventos gratuitos para visitar. Qué hacer durante las vacaciones de invierno.

**S**e vienen las vacaciones de invierno en Córdoba desde el 8 de julio y con esta guía te queremos mostrar cuáles son las principales propuestas para disfrutar de los distintos valles cordobeses y ciudades de la provincia que esperan a miles de turistas durante este 2024.

BIEN! te propone hacer un recorrido por los diferentes lugares para hacer una escapada durante tus vacaciones de invierno.

La Agencia Córdoba Turismo presentó Vacaciones de invierno 2024, con una propuesta irresistible para disfrutar de la provincia en su máxima expresión. Este julio, Córdoba despliega una amplia gama de servicios y actividades turísticas que incluyen paisajes invernales únicos, emocionantes aventuras al aire libre y una gastronomía exquisita, consolidándose como el destino ideal para esta temporada, señalan desde el Gobierno.

Entre las experiencias destacadas, los visitantes podrán disfrutar de recorridos por bodegas boutique, deleitarse con la auténtica cocina cordobesa, caminar por los senderos serranos, realizar cabalgatas, descubrir el majestuoso Mar de Ansenusa, o presenciar obras de teatro en distintas localidades.

### La Cumbrecita

-Caminatas Históricas: Todos los lunes y miércoles a las 11.

-Ciclo de música Itinerante: Todos los martes a las 15.

### Nono

-Recorrido por el Casco Histórico: Todos los lunes y viernes.

-Senderismo: Todos los miércoles, jueves y viernes.

-Astroturismo, caminata y té bajo las estrellas: Todos los jueves.



**Justo**  
RESTAURANT

Alameda de la Federación y Mitre, Paraná • 1<sup>er</sup> Piso •

[justorestaurant.com.ar](https://www.justorestaurant.com.ar)

- Cicloturismo: Todos los viernes.
- Cabalgata por el perilago: Todos los sábados.
- Feria del Libro: Del 6 al 21 de julio.
- Trail Run: Del 5 al 7 de julio.

### Salsipuedes

- Caminatas Guiadas Urbanas: Todos los miércoles.
- Feria Productores Agroecológicos: Todos los domingos en el Parque Los Algarrobos.
- Tarde de Juegos y Diversión: 6 y 20 de julio.
- Circuito en auto a La Estancita: 13 de julio.

### Unquillo

- Visitas guiadas. Paseo del Centro Eco FERIA: Todos los viernes.
- Visitas guiadas. Paseo de los Artesanos: Todos los sábados.
- Circuito Centro Sierras Chicas: 6, 13, 20 y 27 de julio.

### Ciudad de Córdoba

- Visita Guiada "Córdoba en Cuento": jueves 11, 18 y 25 de julio.
- Visita Guiada "El Legado de Thays": viernes 12, 19 y 26 de julio.
- Visita Guiada "Especial de la Fundación de la Ciudad": Todos los sábados.
- Cicloturismo Urbano: domingo 07 y 14 de julio.
- Astroturismo "Luna Llena en Julio": domingo 21 de julio.
- 3<sup>er</sup> Festival Música de Dos Mundos: 14, 17, 18, 19 y 20 de julio.
- 40<sup>er</sup> Feria Sabores y Dulzuras: Del 6 al 28 de julio.

### Río Ceballos

- Actividades Culturales en la Capilla Histórica y el Anfiteatro: Todos los viernes, sábados y domingos por la tarde.
- Circo Fox, Feria Permanente de Artesanos: Del 6 al 21 de julio.
- Invierno Activo: 7, 21 y 28 de julio (Treking Circuito Cascadas, Cicloturismo Dique La Quebrada, Caminata Yoga).
- Desfile Cívico Militar y Almuerzo Criollo: 9 de julio.

### Villa Cura Brochero

- Semana de la Dulzura en Plaza Centenario: Del 1 al 7 de julio.
- Feria de Artesanos: Del 1 al 31 de julio.
- Fines con Sabores y Artesanías Brochero: 6, 13, 20 y 27 de julio.
- Festival de Invierno: 14 de julio.
- Domingueando con Música en Brochero: 7, 21 y 28 de julio.
- Redescubriendo Villa Cura Brochero a través de la Fotografía, Kermes Brochero: 19 de julio.

### Sierras y aventuras

Las sierras cordobesas son además el escenario ideal para la aventura. Las cabalgatas son otra opción para sumergirse en la naturaleza, como también lo es practicar escalada. Los amantes del mountain bike pueden surcar senderos con diferentes grados de dificultad, y quienes disfrutan de los deportes náuticos tienen opciones en los distintos lagos y diques cordobeses. En algunos, es posible incluso hacer buceo.