



# SoriaSalud

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD nº 50 • [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso*

Verano 2023

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

### VOLUMEN VI

1. REFRANES DEL HUEVO
2. REFRANES DEL CALDO
3. REFRANES DE LA SOPA
4. REFRANES DE PESCADO
5. REFRANES DE MARISCO



# FIESTAS POPULARES EN LA PROVINCIA DE SORIA 1890-2019



## Historiografía médico-aurina. Álbum de tradiciones

Dr. Juan Manuel RUIZ LISO



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

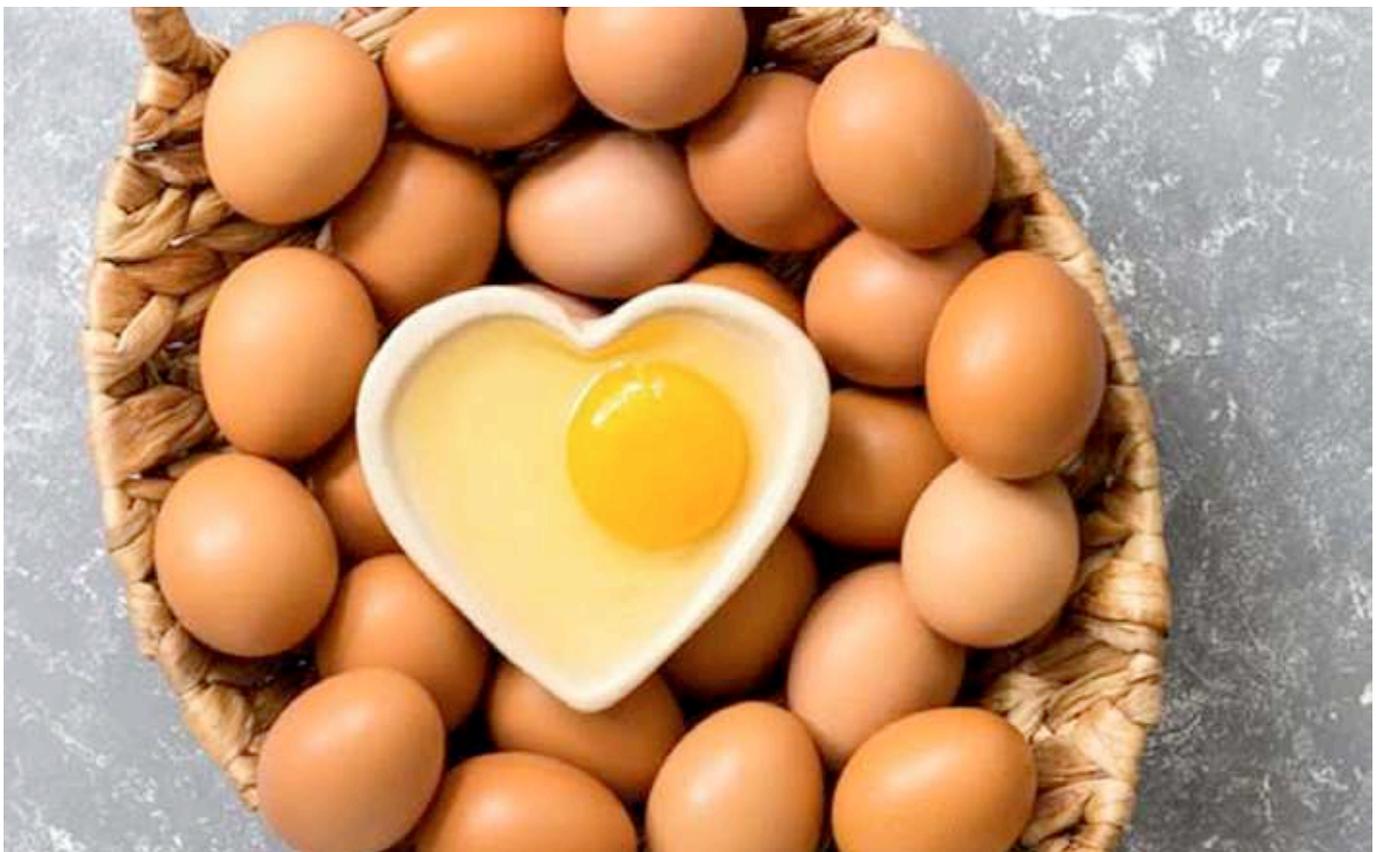


# REFRANES DEL HUEVO

1. ¡Huevos, huevos, buena Pascua, buen jueves!
2. Al abad y al judío, dadles el huevo y pedirán el tochuelo.
3. Al comer de los huevos, verá la puerca si son con aceite o si son con manteca.
4. Al mozo nuevo, pan y huevo.
5. Al villano, dadle el huevo y pedirá sal.
6. Allá vaya el mal do comen el huevo sin sal.
7. Allí tiene la gallina los ojos, donde tiene los huevos y pollos.
8. Andar pisando huevos.
9. Bueno por un huevo y ruin por dos, aléjemelo Dios.
10. Cacarear y no tener huevos no es nada bueno.
11. Chico huevo, chico pollo.
12. Como sé que te gustan las aceitunas como huevos de pava, te traigo alguna.
13. Con tomate y huevo, el almuerzo está hecho.
14. Cortando huevos, se aprende a capar.
15. Crece el huevo bien batido, como la mujer con el buen marido.
16. Cuál el cuervo, tal su huevo.
17. Cuando pongas un huevo, cacaraquéalo.
18. Cuando seas padre comerás huevos.
19. Dale un huevo al codicioso, y te pedirá la gallina.



20. De buen mantener, huevos de hoy y pan de ayer.
21. De la castaña al huevo; del huevo a la gallina; de la gallina al buey; del buey a la horca.
22. Donde el perro se come los huevos, allí deja los cascarones.
23. El adulador y el traidor, nacieron en el mismo huevo.
24. El huevo de hoy, el pan de ayer y el vino de un año, a todos hace provecho y a ninguno daño.
25. El huevo por la yema, y la mujer por de fuera.
26. El huevo si no está fresco, al freírlo huele a cuesco.
27. El huevo, a la hora de haberlo puesto.
28. El huevo, fresco, y el pan, moreno.
29. El patriotismo es el huevo de donde nacen las guerras.
30. El que come huevo sin sal, se come a su padre y a su madre si se los dan.
31. El que no arriesga un huevo no tiene un pollo.
32. El que nunca ha tenido gallina cree que la mierda es huevo.
33. El que quiera huevos, que aguante el cacareo.
34. En Abades, cuatro huevos son dos pares.
35. En Cañamares, cuatro huevos son dos pares.
36. En Linares y en los Villares, cuatro huevos son dos pares.
37. En octubre, el gallinero mucha pluma y poco huevo.
38. En san Antón a las seis con sol, y los huevos a montón.
39. En Solares, cuatro huevos son dos pares.
40. En Toledo el abad a huevo, y en Salamanca a blanca.
41. Gallina que bien come, huevos pone.
42. Gallina que cacarea, es porque puso huevo.





43. Gallina que cacarea, o pone huevo o algo ventea.
44. Gallina que canta, de poner viene.
45. Gallina que come huevos, aunque le quemen el pico.
46. Gallina que no pone huevos, al puchero.
47. Gordo huevo, gordo huero.
48. Habiendo tomates y huevos, sin comer no quedaremos.
49. Hace falta un huevo para tener un pollo.
50. Hasta el pájaro hace antes su nido, y luego pone huevos.
51. Hay que romper el huevo antes de hacer la tortilla.
52. Huésped y huevo, hasta de tres días son buenos.
53. Huevo enano, el más cacareado.
54. Huevo quiere sal y fuego (refrán judeo español).
55. Huevo sin sal, no hace ni bien ni mal.
56. Huevos crudos y de mil modos, y para todos.
57. Huevos solos, mil manjares, y para todos.
58. Huevos y coces, a pares las dan y a pares los comes.
59. La gallina negra pone huevos blancos.
60. La sardina y el huevo, a dedo.
61. La viuda negra come el carnero negro, y las gallinas negras, y los huevos que ponen, las gallinas negras, y bebe el vino negro.
62. Las niñas de Badajoz son las que más me gustan, madre, porque siempre me han gustado los huevos con mucha carne.
63. Leche, vino y huevos, hacen mozos a los viejos.
64. Los huevos de gallina puestos en mayo se conservan todo el año.
65. Los huevos nada tienen que enseñarle a la gallina.
66. Madre, casarme quiero, que ya sé freír un huevo.
67. Maldición de Dios, Jaén, sobre ti: tres huevos al maravedí, y manteca para los freír.



68. Más quiero huevos hoy que mañana pollos.
69. Más vale en paz un huevo que en guerra un gallinero.
70. Mozo, dame de beber, que un huevo quiero comer; dame vino, mozo, que un huevo como; mozo, dame vino, que un huevo he comido.
71. Mucho jamón para tan poco huevo.
72. No es por el huevo, sino por el fuero.
73. No es posible hacer una tortilla sin romper unos pocos huevos.
74. No expliques con manzanas lo que tienes que decir con huevos.
75. No pongas todos los huevos en la misma cesta.
76. No se come un huevo por no tirar la cascara.
77. No te preocupes por los huevos que todavía no se han puesto.
78. Parecerse como un huevo a un cura.
79. Parecerse como un huevo a una castaña.
80. Pascua sin huevos, como Navidad sin turrónes.
81. Perro que come huevo, ni quemándole el hocico.
82. Perro que se acostumbre a huevos ni aunque le quemes el hocico.
83. Por muy gallo que sea el gallo, la gallina es la de los huevos.
84. Por san Antón las gallinas ponen huevos a montón.
85. Por san Antón, huevos a montón.
86. Por san Antonio laconero, la gallina pone el huevo.
87. Por san Blas, el culo a tu gallina tentarás, y, si huevo no tiene, pronto lo tendrá.
88. Quien roba un huevo, puede robar un toro.
89. Quien tiene en su despensa cien huevos, tiene manjares a ciento.
90. Reina es la gallina que pone huevo en la vendimia.
91. Sal quiere el huevo, y gracia para comerlo.
92. San Cucufato, san Cucufato, los huevos yo te ato y hasta que no lo encuentre, no te los desato.





93. Se ha quedado como los galgos de Lopera, con los huevos y la calavera.
94. Si el mundo huevo fuera, Valladolid sería la yema.
95. Si la gallina se calla, dejará su huevo en paz.
96. Si mi abuela tuviera huevos, sería mi abuelo.
97. Si no se arriesga un huevo, no se saca un pollo.
98. Si quieres que tu gallina buenos pollos saque, no le pongas trece huevos, ni la eches en martes.
99. Sobre el chocolate y el huevo, agua luego.
100. Sobre un huevo pone la gallina.
101. Soñar con un huevo, mal agüero.
102. Soy de la opinión del cuco: pájaro que nunca anida, pone el huevo en nido ajeno y otro pájaro lo cría.
103. Un fraile me pidió un beso y no se lo quise dar, porque los besos de fraile son como huevos sin sal.
104. Un huevo es poco almuerzo; dos, algo son; tres, almuerzo es; y cuatro, ya es demasiado.
105. Un solo huevo, con hambre me quedo; dos algo son; pero hasta tres, almuerzo no es; y si son cuatro, bastante habrá aunque no sea demasiado.
106. Una cosa es cacarear y otra poner huevos.
107. Una gallina es sólo el medio que tiene un huevo para fabricar otro huevo.
108. Una viuda y un huevo son una casa sin techo.
109. Uno es ninguno; dos es uno; tres algo es; cuatro es más que algo, y aun cinco no es demasiado.
110. Huevo de una hora, pan de un día, vino de un año, mujer de quince, amigo de treinta y echarás bien la cuenta.



# REFRANES Y DICHOS DEL CALDO

1. ¡Qué dos cabezas para un caldo pescado!
2. A falta de caldo, buena es la carne.
3. A falta de gallina, bueno es caldo de habas.
4. A quien no quiere caldo, se le dan tres tazas.
5. A quien no quiere caldo, taza y media.
6. A quien no quiere caldo, tres tazas y la última rebosando.
7. Agua del Duero, caldo de pollos.
8. Al que no tiene apetito, denle por caldo la salsa de san Bernardo.
9. Algo es algo y alimento es caldo.
10. Almuerza mucho, cena calducho, y vivirás mucho.
11. Amigo reconciliado y caldo recalentado pierden el sabor.
12. Bebe caldo, vive en alto, anda caliente y vivirás largamente.
13. Bebe tras el caldo y vaya el médico al diablo.
14. Buenas palabras no hacen buen caldo.
15. Cada día peces, amarga el caldo.
16. Cada día pescado, amarga el caldo.
17. Caldo a los de Orgaz, que los de Sonseca no quieren más.
18. Caldo de gallina a los muertos resucita.
19. Caldo de gallina y precaución, cuanto más mejor.
20. Caldo de gallina y precaución, no hicieron jamás daño a hembra ni varón.
21. Caldo de gallina, para cuando suenen campanillas.
22. Caldo de gallina, reconocida medicina.
23. Caldo de nabos, ni lo viertas ni lo des a tus hermanos.
24. Caldo de parras, mejor que el de gallina y de más sustancia.





25. Caldo de raposa es, que parece frío y quema.
26. Caldo de tripas, bien te repicas.
27. Caldo sin jamón ni gallina, no vale una sardina.
28. Caldos de nabos, ni los lobos los quieren.
29. Cebolla cocida, buen caldo, poca chicha.
30. Como caldo de altramuces, que está frío y quema.
31. Como caldo de zorro, que está frío y quema.
32. Con permiso dijo Romualdo, y se tomó el caldo.
33. Cuesta más el caldo que las albóndigas.
34. De amor caldo y de caridad frijoles.
35. De buen caldo, buenas sopas.
36. De enero a enero, buenas tazas de caldo en el puchero.
37. De esos caldos, denle hartos.
38. De los garbanzos, el caldo.
39. Dos veces olla al día, el caldo amargaría.
40. Echa sopa, Bartolomillo, que después que madre es madre, nunca hizo tal caldillo.
41. Echa un cacho de honradez al puchero, y verás qué caldo sale.
42. El caldo abriga el estómago.
43. El caldo de habas, hace a las mujeres bravas.
44. El caldo, en caliente, las injurias, en frío.
45. El casamiento y el caldo, pelando.





46. El mal caldo, hirviendo y soplando.
47. El que del campo viene, caldo quiere.
48. El que se comió las tajadas que se beba el caldo.
49. En otoño, pan de ayer, vino de antaño y caldito a diario.
50. Es mejor un buen vino que un mal caldo.
51. Gallina de Xirles i pollastre de Polop, beu-te el caldo i tira-lo.
52. Gallina vieja hace buen caldo.
53. Igual me da leche que caldo de teta.
54. La gallina vieja hace el caldo gordo.
55. Los lunes, día de caldo.
56. Muchas manos ponen el caldo morado.
57. Muchos cocineros estropean el caldo.
58. Ni caldo frío, ni vino caliente.
59. Ni mozo trasnochador, ni caldo recalentado, ni amigo reconciliado.
60. No comáis caldo de habas, que convierte a las mujeres en bravas.
61. No hay caldo que no se enfríe.
62. Octubre, corto en ramos y largo en caldos.
63. Olla cada día, el caldo amargaría.
64. Para el mal de riñones, caldo de bojardones.
65. Para la primera taza nunca falta caldo.
66. Por la mañana desayuna bien, al mediodía come moderado, y por la noche toma lechuga y caldo templado.
67. Por Navidad, calditos en casa para no enfriar.
68. Por san Cipriano, la cuba esté llena de caldo.
69. Quien comú las tayás, que beba el caldo.
70. Quien tras el caldo no bebe, no sabe lo que pierde.
71. Quiso hacer mole y le salió caldillo.
72. Si bebieres con el caldo no darás al médico un puerco cada año.
73. Si octubre es corto en granos, será largo en caldos.
74. Si viniere el Dios os salve, antes en el caldo que en la carne nos hable.
75. Soplando, se enfría el caldo.
76. Tal es la mujer de otro marido, como la olla de caldo añadido.
77. Tan honrado es el caldo como las castañas.
78. Todo sea claro, menos el caldo.
79. Vieja gallina, hace un caldo cosa fina.



# REFRANES Y DICHOS DE LA SOPA

1. ¡Llueve sopa y yo con tenedor!
2. A chica boca, chica sopa.
3. A nadie dieron veneno en las sopas de ajo.
4. A quien Dios quiere bien, se le cae la sopa en la miel.
5. Agua y pan, sopas serán.
6. Al abad que se pone hueco, sopa nueva y almendro seco.
7. Al hombre hueco, sopa verde y almendro seco.
8. Algo es algo dijo un calvo, al ver un pelo en la sopa.
9. Andar a la sopa boba.
10. Blanco y miao, sopas de leche.
11. Buen vino y sopas hervidas, le alargan al viejo la vida.
12. Calabaza en la mesa, en la sopa, en la crema o en cabello de ángel.
13. Cinco virtudes tiene la sopa: buena para dormir, mejor para digerir, afila el diente, enjuga el vientre y saca los colores a la cara.
14. Comer sopas y sorber, no puede ser.
15. Como es el pan será la sopa.
16. Con pan, hasta las sopas.
17. Con sopitas y buen vino se anda el camino.
18. De buen caldo, buenas sopas.
19. De la mano a la boca, se pierde la sopa.
20. De la mesa a la boca, se derrama la sopa.
21. De las sopas de la niñez, hay regüeldos en la vejez.
22. De sopa, lo mismo da mucha que poca.
23. Del gazonate para abajo, todo sopas de ajo.





24. Del plato a la boca, se enfría la sopa.
25. Del plato a la boca, se puede caer la sopa.
26. Del plato a la boca, se riega la sopa.
27. Dios os salve, a las sopas, que no a la carne.
28. Echa sopa, Bartolomillo, que después que madre es madre, nunca hizo tal caldillo.
29. En viniendo la golondrina, ni migas, ni sopas, ni sardinas.
30. Estar hasta en la sopa.
31. Gente tunante, sopa abundante.
32. Ha venido el agua con las sopas.
33. Hasta al mejor cocinero, se le cae un pelo en la sopa.
34. Junio, julio y agosto, ni rosas, ni sopas.
35. La mejor sopa, la que se hace en la boca.
36. Las sopas de ajo, hasta llegar al tajo.
37. Los milagros de Mahoma: para no acabar una escudilla, sacando una sopa meter otra.
38. Ni sopa de agua, ni vino de sopa.
39. Ni sopas de añadido, ni mujer de otro marido.
40. No hay campana sin badajo ni sopa buena sin ajo.
41. No hay tal sopa como la primera.
42. No nos falten sopas, y que no sean pocas.
43. No quiero que mi abuela me dé sopas, pues mete muchas y saca pocas.
44. Que por arriba, que por abajo, siempre tienen un pero las sopas de ajo.
45. Quien quiera estar sano y gordito, después de la sopa, beba un traguito.
46. Quien se quema en la sopa, sopla en la fruta.



47. Quien tiene la cocina cerca, come la sopa caliente.
48. Quien una vez se quemó con la sopa, a otra vez sopla.
49. Regálame, madre, sopitas en vinagre.
50. Si quieres ver a tu marido gordito después de la sopa dale un traguito.
51. Siete enormes virtudes tiene la sopa de ajo: es económica, el hambre quita, sed da poca, hace dormir, digerir, nunca enfada y pone la cara colorada.
52. Sopa de muchas cocineras, sale quemada.
53. Sopa en vino no emborracha, pero agacha.
54. Sopa en vino no emborracha, pero alegra a las muchachas.
55. Sopa en vino no emborracha, pero arrima a las paredes.
56. Sopa en vino no emborracha; echa vino, muchacha.
57. Sopa hervida y rebullida, alarga la vida.
58. Sopa hervida, cuestión concluida.
59. Sopa y morder, no puede ser.
60. Sopas en sartén, son de puerca y saben bien.
61. Sopas y amores, los primeros los mejores.
62. Sopas, lo mismo da muchas que pocas.
63. Tan sano es el trabajo como la sopa el ajo.
64. Taza y sopa no caben en la boca.
65. Tetas y sopa, no caben en la boca.
66. Todo es menester, sopas y sorber.
67. Toma después de la sopa un buen trago, y riéte de médicos y de boticarios.
68. Tras la sopa, la copa.



# REFRANES DE PESCADO

1. A cada pez le llega su vez.
2. A la red del que duerme, los peces vienen.
3. A la vejez, aladares de pez.
4. A la vejez, cuernos de pez.
5. A los hombres, como a los gatos, nos gusta comer peces, pero no mojarnos.
6. A poco que el pez brinca, el viento salta.
7. A río revuelto, ganancia de pescadores.
8. A río revuelto, peces mareados.
9. Agua quiere el pez vivo; el muerto, vino.
10. Aire burgalés, ni barbo ni trucha ni pez.
11. Al pescado dormilón se lo traga el tiburón.
12. Al pez dormilón se le come el tiburón.
13. Al pez, una vez.
14. Al pobre y al agua de bacalao, todos le dan de lao.
15. Amigos somos, pero los peces a parte.
16. Año de almejas, año de quejas.
17. Bacalao, bacalao, te conozco aunque vengas rebozao.
18. Barcelona tiene barcos; Tarragona, peces; Valencia, naranjas, y Benavente nada.
19. Besugo de enero, vale un carnero
20. Buena es la trucha, mejor es el salmón, bueno es el sábalo, cuando es de sazón.
21. Buenas truchas, en Cuenca hay muchas.
22. Buenos son barbos, cuando no hay truchas a mano.
23. Cada día peces, amarga el caldo.
24. Cada pez en su agua.
25. Carne y pescado en la misma comida, acorta la vida.
26. Carne, carne cría, y peces, agua fría.
27. Como pez en el agua.
28. Con la mujer y el pescado, mucho cuidado.





29. Cuando el cura se va a peces, dónde irán los feligreses.
30. Cuando el pez pequeño come, el grande quiere.
31. Cuando los peces salen del agua, va a llover.
32. Cuando pica un gran pez, suelta la caña, no sea que te la lleve con él.
33. Cuando veas el pez en el agua saltar, tiende la ropa, que el buen tiempo vendrá.
34. Dale un pez a un hombre y comerá un día, enséñalo a pescar y comerá siempre.
35. Dar carrete a los peces.
36. Del mar, el mero, y de la tierra, el carnero.
37. Después de los peces, malas son las leches.
38. Día de jaloque, mar mucho y peces pocos.
39. Dios, hazme sacar un pez tan grande que cuando lo cuente no tenga necesidad de mentir.
40. Donde hay patrón, no manda marinero.
41. El arroz, el pez y el pepino, nacen en agua y mueren en vino
42. El atún para la gente común y el mero para nosotros, los caballares
43. El enamorado y el pez, frescos han de ser.
44. El gran pez sólo se cría en gran mar.
45. El huésped y el pez a los tres días apestan.
46. El huésped y el pez, a los tres días hiede.
47. El novio y el pez, frescos han de ser.
48. El pez de mayo, a quien te le pidiere dalo.
49. El pez es el único animal que crece después de muerto.
50. El pez fresco, frito y frío, y tras él, vino.
51. El pez fresco, gástale presto
52. El pez grande en la mar se hace.
53. El pez grande se come al chico.
54. El pez ha de nadar tres veces: en agua, en vino y en aceite.
55. El pez por su propia boca muere.
56. El pez que busca el anzuelo, encuentra su duelo.



57. El pez y el cochino, la vida en agua y la muerte en vino.
58. El pez, por la cabeza, a oler mal empieza.
59. El pez, por su propia boca muere.
60. El que quiera peces que se moje el culo.
61. El vendaval saca los peces de la mar; el nordeste ni los saca ni los mete.
62. En Badajoz las damas se van al puente a ver pasar el agua, saltar los peces.
63. En gran río, gran pez, más se ahoga alguna vez.
64. En la mar se crían peces y en la orilla caracoles, y en la ría de Bilbao hay muchachas como soles.
65. En Santander, un pez cada mes, pero si quieres sardina y mujer fina, santanderina.
66. Estar como pez en el agua.
67. Estar muy pez.
68. Hay muchos peces en el mar.
69. Haz lo mismo que los peces, nada.
70. Huyendo de la sartén, dio en las brasas el pez.
71. La langosta hace la tripa angosta;
72. La mar para los peces, y para los ingleses.
73. La mentirijilla de un niño es como un pez muerto, siempre sale la superficie.
74. La sardina lo que requiere es pica y bebe”.
75. La sardina por abril cógela por la cola y déjala ir; por mayo, ásala en el rescoldo; y por San Juan, ya pringa el pan.
76. La sardina y la longaniza, al calor de la ceniza.
77. Las once y sin caer un pez.
78. Le dijo la rana al pez: no me pillarás otra vez.
79. Los nabos y los peces en tiempo de helada crecen.
80. Los ojos verdes, el pescado azul, el vino, el que elijas tú.
81. Los peces de la mar, unos por salir, otros por entrar.
82. Los peces de la red, unos por salirse, otros por meterse.
83. Los peces mayores tragan a los menores.
84. Mala boca, peces coma.
85. Mentir y comer pescado requieren mucho cuidado.
86. Nace el pez para nadar, como el topo para minar.
87. No hay mejor red, que la que coge el pez.
88. No son peces todo lo que entra en las redes.
89. Obra el bien y échate al mar, si los peces no lo ven, el señor lo verá.
90. Para coger peces hay que mojarse el culo.
91. Para mentir y comer pescado hay que tener mucho cuidado





92. Para pescar peces, al río.
93. Peces quiere la gata, mas no entrar en el agua.
94. Pescador invisible para el pez es terrible.
95. Pez gordo y que pese poco.
96. Pez que pica y no engancha, en el rio se ensancha.
97. Pez viejo no traga anzuelo.
98. Por enero, el besugo es caballero.
99. Por la boca muere el pez y el piloto por los pies.
100. Por la boca muere el pez, así que cuenta con lo que se habla.
101. Por la boca muere el pez, y el hombre por las palabras.
102. Por san Matías corren los peces por las herías.
103. Quien come besugo y agua bebe, no preguntes de qué muere
104. Quien duerme, no atrapa peces.
105. Quien peces quiere, el rabo tuerce.
106. Quien pesca un pez, pescador es.
107. Quien se duerme, no pesca peces.
108. Salga pez o salga rana, a la capacha.
109. Salga pez o salga rana, la apuesta será arriesgada.
110. Señuelo grande, pez grande.
111. Ser feliz como pez en el agua.
112. Si a la orilla de un río encuentras a alguien con hambre, no le regales un pez, enséñale a pescar.
113. Si das pescado a un hombre hambriento, le nutres una jornada. Si le enseñas a pescar, le nutrirás toda la vida.
114. Te conozco bacalao aunque vengas disfrazao.
115. Tener memoria de pez.
116. Tiempo al pez, que picará alguna vez.
117. Todo lo que se come, vino quiere, el agua, para las ranas y los peces.
118. Tres cosas hay que no dejan huella: el pájaro en el cielo, el pez en el mar y el hombre en la mujer.
119. Truchas y mentiras, cuando mayores, tanto mejores.
120. Un pez vale mucho para ser pescado una vez.
121. Una mujer necesita un hombre, al igual que un pez necesita una bicicleta.



# REFRANES Y DICHOS DE LAS SARDINAS

1. Arrimar el ascua a tu sardina, no siempre da alegría.
2. Arroyos en mes de mayo, sardina pa todo el año.
3. Cada uno arrima el ascua a su sardina.
4. Corriente de levante, sardinas de palmo.
5. El que en la juventud come sardinas, en la vejez le salen las espinas.
6. En casa no tienes sardina y en la ajena pides chacina.
7. En Santander, un pez cada mes pero si quieres sardina y mujer fina, santanderina.
8. En tu casa no tienes sardina, y en la ajena pides gallina.
9. En viniendo la golondrina, ni migas, ni sopas, ni sardinas.
10. Entre Pascua y Pascua, tres cosas hay que no tienen sazón; sardinas y puerros y predicación.
11. Estar como sardinas en lata.
12. La mujer y la sardina, las más pequeñas son las más finas.
13. La mujer y la sardina, pequeña.
14. La sardina arencada, debajo del sobaco se asa.
15. La sardina de Flandes, que huyendo de las llamas dio en las brasas.
16. La sardina gallega y el pescado de Irlanda.
17. La sardina y el huevo, a dedo.





18. La sardina y la golondrina, al calor de la ceniza.
19. Lo que la sardina requiere es: pica y bebe.
20. Los gatos hartos de sardinas no cazan ratones.
21. Más vale ser cabeza de sardina que cola de ballena.
22. Más vale ser cabeza de víbora que cola de sardina.
23. No hay sardina mala, ni lo puede ser, que la que es mala para comer, es buena para beber.
24. Por san Juan, la sardina pringa el pan.
25. Por santa Catalina, en cada malla una sardina.
26. Por santa Catalina, pesca la sardina.
27. Por santa Marina, boga y sardina.
28. Primero la sardina que la gallina, que si es primero la sardina, será después la gallina.
29. Quien de joven come sardinas de viejo caga las espinas.
30. Quien en mayo come la sardina, en agosto caga la espina.
31. Sardina entre gatos, arañazos.
32. Sardina que el gato lleva, vendida va.
33. Sardina que lleva el gato, tarde o nunca vuelve al plato.
34. Si no hay sardina, la foca no trabaja.



# REFRANES DE SALMÓN

1. Los necios y los salmones siempre nadan contra corriente
2. Dios me de en mi casa tomates y berenjenasy no perdices y salmones en la ajena
3. Atún de ljada y salmón, muchas cosas son.
4. Buena es la trucha, mejor el salmón, bueno es el sábalo si es de sazón
5. De la mar el salmón, de la tierra el jamón
6. En llegando la Ascensión, ni merluza ni salmón.
7. Harto de salmón y perdiz el rey, gazpacho suele pedir.
8. Más caro que el salmón de Alagón.
9. Salmón en enero, para mí, el primero.
10. No es mucho perder un boquerón para pescar un salmón.
11. Pesca trucha o salmón en mayo.
12. Quien trabaja come pan; quien “no trabaja” salmón y faisán.



# REFRANES DEL MARISCO

1. Los langostinos en el mar estaban y ya pedían "alvariños."
2. El cangrejo picante mójalo con vino blanco
3. Deberes, percebes
4. Langosta en la costa.
5. Almejas sin quejas.
6. Zamburiñas en plato, vieiras en bandeja
7. Ostras crudas alergia e intoxicación segura
8. Gamba roja, cara y aparatosa
9. Mejillón y caracol y las manos al faldón.



# 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)

