

CIRCULAR NO. 17**PALERMO, 03 DE ABRIL 2019**

Apreciados Padres de Familia y/o tutores, reciban un cordial saludo.

El Colegio Comfamiliar Los Lagos, y la estación de enfermería comparten nuevamente Tips opcionales para incluir en la dieta diaria, con lo que se busca obtener una mejor salud en los líderes.

La importancia del consumo de frutas para tu salud. Las **frutas** son importantes componentes de una dieta saludable y su consumo ayuda a prevenir diversas enfermedades, como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad. Las frutas nos aportan agua, vitaminas, minerales, fibra y diferentes compuestos beneficiosos para el organismo. Por sus antioxidantes, previenen el envejecimiento prematuro de las células, dándote una piel más limpia, joven, suave y sana y mayor calidad de vida

- ✓ **Banano** contiene altos niveles de potasio, sacarosa, fructosa y glucosa, nutrientes que al ser consumidos regularmente le proporcionan a nuestro cuerpo energía casi de inmediato.
- ✓ Las **manzanas** contienen una fibra soluble llamada pectina, que ayuda a reducir el colesterol en la sangre, y evita que se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos, también contienen grandes cantidades de potasio, mineral que ayuda a controlar la presión arterial, y puede reducir el riesgo de un ataque cardíaco.
- ✓ Aunque las **peras** no puedan presumir en cantidades impresionantes de ningún nutriente. En minerales, las peras contienen buenas cantidades de cobre, hierro, potasio, manganeso y magnesio, junto con vitaminas B como folatos, riboflavina, y piridina (vitamina B6).
- ✓ **Fresas** son adoradas por los niños, nutricionalmente son todo ventajas, pocas grasas y pocas calorías, un alto contenido en fibra, Vitamina C, antioxidantes, Potasio y ácido fólico, que la convierte en una fruta necesaria durante el embarazo.
- ✓ La **guayaba** es una fruta que contiene mucha agua y pocas calorías, es rica en vitamina A, E, D12 y especialmente en vitamina C, incluso más que los cítricos. También es rica en hierro, cobre, calcio, magnesio, potasio, manganeso y fósforo.
- ✓ Las **uvas** tienen propiedades diuréticas comer uvas puede ayudar a evitar el desarrollo de células cancerígenas, puesto que la piel de esta fruta cuenta con un compuesto llamado resveratrol que ayuda al control de esta enfermedad. Las uvas contienen taninos y ácidos cafeicos, que son potentes bactericidas.
- ✓ **Mandarina** fruta cítrica y típica de otoño es deliciosa y refrescante; contiene una mezcla de nutrientes entre flavonoides, vitamina A y C, ácido fólico y potasio.
- ✓ El **mango** proporciona un grupo de enzimas digestivas que apoyan al cuerpo y a su capacidad de descomponer alimentos.- Combate el cáncer - Reduce el peso - Salud cardíaca - Controla la acidez - Fortalece los huesos - Cura la anemia - Bueno para el hígado.
- ✓ **guanábana** está constituida principalmente por agua; además proporciona sales minerales, potasio, fósforo, hierro, calcio, lípidos, tiene un alto valor calórico debido a la presencia de hidratos de carbono; además es rica en vitamina C y provitamina A, así como de vitamina B.

Atentamente,

