

CIRCULAR NO. 30

PALERMO, 04 DE JUNIO 2019

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

El Colegio Comfamiliar Los Lagos, y la estación de enfermería brindan nuevos Tips.

LA CARNE: contiene vitaminas y minerales de vital importancia para el crecimiento, el desarrollo y el buen funcionamiento del organismo, especialmente las vitaminas B, B12, y minerales como el zinc, el yodo, el selenio y el fósforo.

-Las vísceras se pueden clasificar en rojas: hígado, riñón, estómago de rumiante (mondongo), lengua y corazón; y blancas: criadillas o testículos, timo (molleja), intestino delgado (chunchullo), recto (tripa gorda) y sesos. El valor nutricional de las vísceras es semejante al de las carnes, aunque con un mayor aporte de grasas saturadas y colesterol en las vísceras blancas. El contenido de hierro es mayor que en las carnes, y también es elevado el contenido de vitamina B12 y vitamina A.

-La carne blanca de las aves, como la del pollo, es rica en proteínas y fuente de vitamina B; también aporta hierro, potasio, magnesio, zinc y fósforo. En cuanto a su contenido en grasas es muy bajo, y al ubicarse principalmente bajo la piel, se puede retirar fácilmente. Además, es fácil de digerir y por ello se suele recomendar en las dietas de las personas convalecientes. Lo ideal es consumir este tipo de carne con una frecuencia de 2 veces por semana.

-En el pescado, contiene proteínas y es similar al de las otras carnes pero con mejor digestibilidad por su menor contenido de tejido conectivo, y dentro del mismo, menos elastina que colágeno. Además, los pescados tienen más agua y su aportación grasa es menor. Ayuda a mantener sano el corazón y evitar problemas cardiovasculares. Lo indicado es ingerir semanalmente como mínimo 2 porciones de pescados y mariscos a la semana.

El huevo es el alimento que contiene las proteínas de mayor valor biológico, localizada mayoritariamente en la clara, es de excelente calidad nutricional y de fácil digestibilidad. La grasa está concentrada en la yema, y contiene una mayoría de ácidos grasos saturados. Aporta hierro (de fácil absorción) y todas las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Se aconseja consumir 1 huevo con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana.

Atentamente



JAIME RIVERA CORTÉS
Rector