

**CIRCULAR No. 53**

**PALERMO, 12 DE SEPTIEMBRE DE 2019**

Apreciados Padres de Familia

Cordial saludo,

Pendientes siempre de la salud y bienestar de los líderes se realizó nuevamente la jornada de talla y peso, respectivamente, de acuerdo a la Resolución 2465 de 14 de junio del 2016, emanada del Ministerio de Salud y Protección Social, algunos líderes se encuentran con peso normal, otros continúan con alteración en el resultado, desnutrición, sobre-peso y obesidad.

Por lo anterior, se recomienda continuar el seguimiento adecuado con su EPS, para la valoración ya que los líderes se encuentran en crecimiento.

### **TIPS DE SALUD**

La fibra es un nutriente fundamental para nuestro organismo y, sobre todo, para nuestro sistema digestivo, que es donde va a desempeñar las principales funciones. Un aporte correcto de fibra en nuestra dieta, además de facilitarnos el tránsito digestivo, va a tener efectos muy beneficiosos en nuestra salud.

Además de ayudar a **prevenir el estreñimiento**, las dietas ricas en fibra se consideran preventivas de enfermedades como la divertículos colónica, y ayudan a controlar la diabetes mellitus, la obesidad o el cáncer de colon.

### **TIPOS DE FIBRA**

La **fibra soluble** atrae el agua y hace que el proceso digestivo sea lento. Además, reduce el colesterol. Se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, la lenteja y algunas frutas como: piña, mango, manzana, plátano, melocotón, pera, mandarina, ciruela, higo y otras frutas deshidratadas. En las verduras: Lechuga, acelga, zanahoria cruda y espinaca.

La **fibra insoluble** está en el salvado de trigo, granos integrales. Este tipo de fibra acelera el paso de los alimentos en el estómago y en los intestinos.

Agradecemos su valiosa colaboración y atención prestada.



**JAIME RIVERA CORTÉS**  
Rector

**AMANDA INES PORTELA CORDOBA**  
Auxiliar de Enfermería