



“CERTIFICADO POR LA FUNDACIÓN CHILE”
“COLEGIO DE ALTO DESEMPEÑO SEGÚN AGENCIA DE CALIDAD”
www.colegiopumanque.com



SAN FELIPE, 28 de mayo de 2025.

“No son ustedes los que me eligieron a mí, sino yo el que los elegí a ustedes, y los destiné para que vayan y den fruto, y ese fruto sea duradero. Así todo lo que pidan al Padre en mi nombre, Él se lo concederá. Lo que yo les mando es que se amen los unos a los otros.” (Juan 15, 9-17)

Estimada familia:

Les saludamos con especial cariño para compartir algunas noticias importantes.

EVALUACIONES FUNDAMENTALES 1° SEMESTRE



- El 1° semestre se cerrará evaluativamente con evaluaciones fundamentales (pruebas, trabajos, proyectos) coeficiente 2 (2 notas) según calendario y temario entregado por UTP. **ASISTENCIA OBLIGATORIA.**
- Tales evaluaciones para algunos cursos se inician durante la presente semana, hasta el 13 de junio.
- Evaluaciones pendientes coef. 1: se toman todos los martes a las 16:30 hrs. (consultar sala en UTP)
- Evaluaciones pendientes coef. 2: se tomarán los días 16 y 17 de junio. (UTP enviará calendario por Kimche).
- Durante este período de pruebas semestrales **NO SE ACEPTARAN ESTUDIANTES ATRASADOS**, por lo que se ruega adoptar medidas preventivas para evitar el atraso.

“Es muy importante el apoyo de la familia en la preparación del estudiante para que rinda en óptimas condiciones las evaluaciones fundamentales”.

FECHAS IMPORTANTES TERMINO DEL 1° SEMESTRE

- | | |
|-----------------------------|---|
| • 2 al 13 de junio | : Pruebas fundamentales (2 notas) |
| • 16 y 17 de junio | : Clases normales, incluidas otras pruebas o trabajos. |
| • 17 de junio | : Último día de clases 1° semestre. |
| • 18 y 19 de junio | : Consejos de Evaluación. No hay clases. Secretaría se mantendrá atendiendo en horario normal. |
| • 23 de junio al 6 de julio | : Vacaciones de invierno. Colegio permanecerá cerrado. |
| • 7 de julio | : Reingreso a clases 2° semestre. |



REITERACION DE PREVENCIONES A TENER PRESENTE

- Se ruega entregar certificados médicos dentro de las 24 hrs. de la prescripción, sin espera.
- Ya no se reciben Informes Psicopedagógicos que debieron entregarse en Secretaría hasta el 30 de marzo pasado.
- **No se tramitarán certificados médicos ni informes Psicopedagógicos en octubre, noviembre ni diciembre, excepto urgencias de salud física.**
- Precaución por consumo excesivo o inadecuado de bebidas energéticas que podrían tener efectos secundarios en la salud de su hijo o hija.



“CERTIFICADO POR LA FUNDACIÓN CHILE”
“COLEGIO DE ALTO DESEMPEÑO SEGÚN AGENCIA DE CALIDAD”
www.colegiopumanque.com

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS SEGÚN INVESTIGACIONES EN SALUD

Alimentación saludable y salud mental

Nuestra alimentación influye directamente en nuestro mundo interno, por lo tanto, nos debemos encargar poco a poco de conocer los productos que nos proveen de nutrientes o con ausencia de ellos. Además existen alimentos con diferentes productos químicos que pueden impulsarte a la depresión, trastornos y diversas enfermedades.

En abril, la Casa Blanca de Estados Unidos, la FDA (food, drugs administration), anunció que hace 50 años se estaban administrando químicos en diversos alimentos y medicina para niños y adultos que producen alteraciones en tu cerebro y si se consume de forma crónica, estos químicos pueden causar: Trastorno Déficit Atencional (TDA), Hiperactividad, Depresión, Ansiedad crónica, Insulino resistencia, Cáncer, alteraciones genéticas, entre otros.

Algunos alimentos y marcas que inducen enfermedades y trastornos.

Marca	Productos comunes	Ingredientes de riesgo	¿Potencialmente dañinos?
Watt's	Jugos, néctares, yogures, postres	Azúcar añadida, colorantes y saborizantes artificiales	Sí
Soprole	Yogures, flanes, postres, leches saborizadas	Azúcar elevada, colorantes, saborizantes	Sí
Nestlé	Chocapic, Nesquik, cereales infantiles, lácteos	Azúcar elevada, colorantes, saborizantes	Sí
Zucaritas (Kellogg's)	Cereal azucarado para desayuno	Azúcar alta, a veces con colorantes y saborizantes	Sí
Fanta, Coca-Cola y bebidas saborizadas	Bebidas azucaradas con cafeína y colorantes	Cafeína, azúcar, colorantes (rojo 40, amarillo 6)	Muy Sí
Galletas y snacks infantiles procesados	Traga Traga, Bon o Bon, Kinder, etc.	Azúcar, grasas trans, aditivos, saborizantes	Sí
Productos que energizan	Gatorade, Redbull, Monster, Score, entre otros.	Taurina, Guaraná, Colorantes artificiales (rojo 40, amarillo 5, etc.)	Muy Sí

Existe evidencia sólida que demuestra que comer una dieta saludable puede reducir su riesgo de obesidad y enfermedades tales como diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer, además de favorecer una vida más sana y mejor.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

ACEITES SALUDABLES

AGUA

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

VEGETALES

GRANOS INTEGRALES

FRUTAS

PROTEINA SALUDABLE

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Atentamente,
Prof. Nelson Jarpa Montero
Director