

Esta Semana:

Lunes 12		
Martes 13		
Miércoles 14		
Jueves 15	08:30 09:00 10:00 13:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ Misa a la chilena ■ Reseña histórica ■ Celebración Fiestas Patrias ■ Término jornada escolar
Viernes 16		■ Feriado Fiestas Patrias
Lunes 19 a Viernes 23		<ul style="list-style-type: none"> ■ INICIO VACACIONES FIESTAS PATRIAS <p>Les informamos que las vacaciones se extenderán desde el lunes 19 al viernes 23 de septiembre. Retomaremos las clases el día lunes 26. Esperamos que descansen, celebren y tengan una reponedora semana en familia.</p>

¡Ven a celebrar FIESTAS PATRIAS con nosotros!!

jueves 15 de septiembre

8:30 Misa a la Chilena.
10:00 Bailes en el gimnasio techado.
13:00 Término jornada escolar.
Habrá empanadas y muchas cosas ricas para el almuerzo.

TE INVITAMOS A UNA ESPECIAL Y DIFERENTE ACTIVIDAD

"MESA PARA DOS"

ENCARGADOS:
PADRE ALBERTO PUÉRTOLAS, LC.
PADRE JUAN LUIS CENDEJAS, LC. (SERÁ EL CHEF)

INSCRIPCIÓN: MESAPARA2MAITENES@GMAIL.COM
CUPOS LIMITADOS

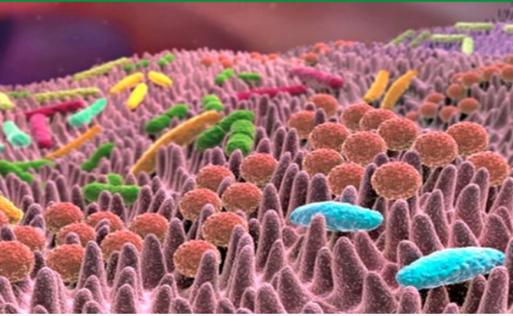
29 DE SEP	20:00 HRS.	\$15.000 X PAREJA	COLEGIO MAITENES
-----------	------------	-------------------	------------------

BIENVENIDAS:

Con mucha alegría damos la bienvenida a dos nuevos integrantes que se suman a nuestra comunidad:

- Sara Vial Marín
- Sara Montero Domínguez

¡Muchas felicidades!



Flora intestinal ¿que es?

Seguramente has oído hablar de ella en más de una oportunidad, sin saber bien qué es o para qué sirve. Es tan importante en nuestro cuerpo que incluso hay estudios que la relacionan directamente con el estado emocional o mental.

En nuestro intestino hay más bacterias que células en el cuerpo y les llamamos flora intestinal o microbiota. Su misión es ser una barrera protectora que impide enfermedades y elimina toxinas que puedan venir de la alimentación, además de mantener el sistema inmune funcionando correctamente, ayudar en la digestión de ciertos alimentos y producir algunas vitaminas fundamentales como la K (ayuda a coagular la sangre y a construir huesos y tejidos saludables) y la B12 (ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre). Un desequilibrio en las bacterias del intestino afecta el organismo y se pueden generar desde dolor de cabeza y de estómago, hasta enfermedades autoinmunes, obesidad, diabetes, etc.

¿Qué puede producir la alteración? Una mala alimentación entre otras cosas, como estrés y sedentarismo. Existen alimentos inflamatorios que hacen que el intestino sea más permeable, perjudicando el sistema inmune y exponiendo a nuestro cuerpo a enfermarse, tales como bebidas con azúcar y harinas refinadas.

¿Cómo mantener sana y activa la flora intestinal? Consumiendo alimentos antiinflamatorios como la cúrcuma, los cítricos, laurel, romero, perejil, cebolla, alimentos ricos en fibra, es decir integrales, y alimentos altos en probióticos como yogurt (verdadero yogurt), cacao, chucrut, aceitunas, encurtidos, kombucha, etc.

APORTE DE ANTONIA LARRAÍN, MAMÁ DE NUESTRO COLEGIO.

Te invitamos a ayudar

"ESTABA DESNUDO Y ME VISTIERON".
MT 25.36
Revisa tu clóset. Aquello que ya no uses y esté en buen estado tráelo para donarlo a personas que están pasando frío.

Tu aporte es necesario

CAMPAÑA DE RECICLAJE DE ROPA. Déjala en la sala de Participación Social (al lado de la oficina de la miss Helena) o entrégasela a tu profesor de religión.

Te invitamos a ayudar

"PORQUE TUVE HAMBRE Y ME DIERON DE COMER". MT 25.35
Trae alimentos no perecibles que irán en ayuda de personas que están pasando hambre.

Tu aporte es necesario

CAMPAÑA DEL KILO. Deja los alimentos en la sala de Participación Social (al lado de la oficina de la miss Helena) o entrégaselas a tu profesor de religión.