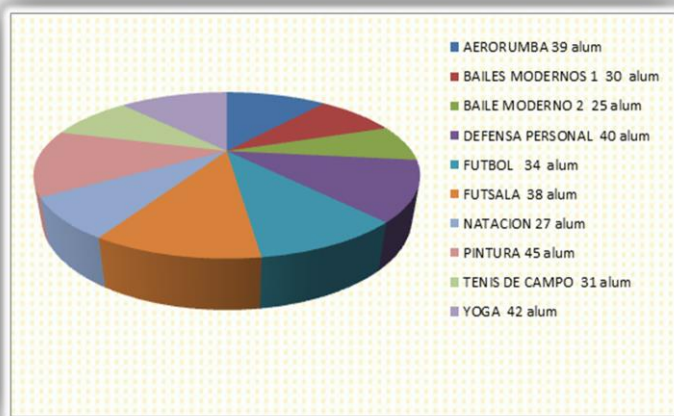


Finalización de actividades de BIENESTAR 1er periodo 2017.

La dirección de BIENESTAR INSTITUCIONAL de la COORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR- UNICUCES, ofreció a su comunidad educativa en el periodo 1-2017 actividades deportivas, recreativas, culturales y artísticas, donde la participación de los estudiantes fue importante con 331 alumnos en 9 actividades propuestas, las cuales la asistencia fue de la siguiente forma



La dirección de BIENESTAR INSTITUCIONAL, con el apoyo incondicional de las Directivas, también se desarrollaron otras actividades, las cuales se destacan la participación de la UNICUCES en la recolección de ayudas para los damnificados de MOCOA, con la actividad llamada **TODOS POR MOCOA**, donde se destacó la gran solidaridad de toda la comunidad educativa de la COORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR- UNICUCES.

Dentro del portafolio de actividades ofrecidas por la DIRECCION DE BIENESTAR INSTITUCIONAL, se destacó de igual manera actividades de apoyo de CAFÉ CONVERSE, la organización de jornadas de salud oral, de vacunación, Charlas de Prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual entre otras de igual manera destacándose la participación de la comunidad educativa



La importancia del desayuno en vacaciones



Comenzar el día con una buena alimentación es importante, pero aún más hacer un buen desayuno durante las vacaciones. Te contamos cómo es el desayuno ideal y la importancia de esta comida en los más pequeños.

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”. Refrán popular

El desayuno es la comida más importante del día en cualquier época del año, pero durante las vacaciones quizás haya que hacer más hincapié porque cambiamos los horarios y somos menos estrictos a la hora de cuidar nuestra alimentación.

El aporte energético del desayuno es de gran importancia ya que nos permite tener un buen rendimiento físico e intelectual durante el resto del día. Un buen desayuno debe cubrir el 25% de las necesidades calóricas diarias.

¿Cómo es el desayuno perfecto?

Para desayunar podemos contar con una gran variedad de alimentos, pero para que el desayuno contenga todos los nutrientes esenciales y sea equilibrado, los expertos recomiendan que contenga:

Lácteos: un vaso de leche, un yogur, queso... Los lácteos constituyen el mejor aporte de calcio, proteínas y nutrientes necesarios para la formación de huesos y dientes. En la infancia y la adolescencia aportan energía y vitaminas A y D. En la edad adulta favorecen la conservación de la masa ósea. Reducir o anular su consumo, puede causar osteoporosis y fracturas.

Cereales: pan, copos de cereales, galletas, bizcochos, magdalenas, etc. Los cereales tienen hidratos de carbono que aportan energía y otros nutrientes como vitaminas y minerales.

Grasas de complemento: aceite de oliva, mantequilla, margarina... Las grasas son una importante reserva energética para el cuerpo, pero no hay que abusar de ellas ya que causan sobrepeso y obesidad.

Una fruta o zumo: aportan vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes.

Y en ocasiones jamón cocido u otro tipo de fiambre.

<http://blog.aegon.es/consejos/importancia-desayuno-vacaciones/>

Emprendimiento en Colombia



El emprendimiento en Colombia, se está convirtiendo en una cultura, ya que de este tema se habla en los diferentes niveles sociales y uno de los principales motivos se puede decir: es el deseo de independencia económica, de no tener jefes, la falta de empleo, entre otros.

Como lo dice en su artículo el diario EL ESPECTADOR. 18-JUNIO-2017. "Durante los últimos cinco años, en Colombia han surgido una serie de empresas que están revolucionando sus mercados a través de la innovación y la tecnología. Liderados por jóvenes profesionales, que decidieron abandonar un trabajo estable y bien remunerado para perseguir un sueño que parecía imposible, emprendimientos como Fitpal, Datagran, Mesfix, Fitlit y Hogaru son ejemplos de cómo canalizar los cambios en la industria" Hernández, Juan. Tecnología: Inicio, nudo y desenlace: historias de emprendimiento en Colombia. En: El Espectador. Bogotá 18 Jun 2017. <http://www.elespectador.com>

El tema del emprendimiento va ligado a las características de actitudes de la idiosincrasia del colombiano como son: imaginación, creatividad, astucia, optimismo, pero sobre todo resiliencia, porque aún en las peores condiciones de violencia, inequidad y pobreza, surge siempre esa disposición mental a la solución del problema bien por necesidad, bien por oportunidad, bien por vocación de vida.

Estas características hacen que hoy en día muchas personas se arriesguen por conseguir sus sueños a esa independencia.

El emprendimiento en Colombia como se ha dicho anteriormente está tomando auge como lo demuestra el siguiente estudio

"cerca del 80 por ciento de los colombianos está de acuerdo con que la actividad de creación empresarial es positiva y les interesa. Alrededor del 70 por ciento de los encuestados considera tener las capacidades para realizarla", señala Rodrigo Varela Villegas, coordinador del proyecto GEM y director del Centro de Desarrollo del Espíritu Empresarial de la Universidad Icesi de Cali." UNICEF. PORTAFOLIO: Crece cultura del emprendimiento en Colombia MARZO 01 DE 2016 <http://www.portafolio.co/negocios/empresas/crece-cultura-emprendimiento-colombia-491736>

Colombia reúne unas características excepcionales, en muchos aspectos, tales como su geografía, la diversidad cultural, la población entre otros.

Pero a pesar de esto, el estado Colombiano se ha quedado corto en brindar el apoyo necesario a estas personas y más aún los empresarios ya organizados, por que se han dado cuenta que a medida que pasa el tiempo se van creando nuevas empresas las cuales son sus posibles competidores en el mercado.

"La experiencia de Datagran demuestra que además del continuo rechazo de los bancos, la falta de financiación y la escasez de mano de obra especializada, en Colombia hay otra dificultad cardinal para los pequeños empresarios. Cuando hicimos el flujo proyectado de la empresa nos dimos cuenta de que si hubiéramos seguido en el país, hace tres meses estaríamos quebrados". El IVA de 19 %, que se debe cancelar así el cliente aún no haya pagado, la retención en la fuente del 35 % en promedio, la ausencia de beneficios tributarios para los emprendedores y el hecho absurdo de que las grandes empresas paguen los servicios de los emprendimientos a 90 días hacen un poco más oscuro el panorama. Esta última circunstancia, que afecta la liquidez y la rentabilidad de muchos emprendedores jóvenes, fue uno de los motores que impulsaron a Felipe Tascón para crear Mesfix, uno de los pocos crowdfundings financieros de Colombia. Esta plataforma web, en la que pequeños empresarios suben sus facturas por cobrar para que pequeños inversionistas las compren por partes y con un descuento, es una especie de factoring democrático y sostenible que mata dos pájaros de un solo tiro". Hernández, Juan. Tecnología: Inicio, nudo y desenlace: historias de emprendimiento en Colombia. En: El Espectador. Bogotá 18 Jun 2017. <http://www.elespectador.com>

Uno de los mercados que mejor se proyecta en el tema del emprendimiento son Las TIC y la innovación son claves para emprender

"El emprendimiento crece en todo lo relacionado con el desarrollo de TIC porque es la tendencia que revoluciona nuestra era. También porque son empresas que no requieren demasiada inversión inicial y es una de las formas más sencillas para que las compañías escalen", afirma Patricia Fuel, directora del Parque del Emprendimiento de Medellín". UNICEF. PORTAFOLIO: Crece cultura del emprendimiento en Colombia MARZO 01 DE 2016 <http://www.portafolio.co/negocios/empresas/crece-cultura-emprendimiento-colombia-491736>

Referencia Bibliográfica.

- Hernández, Juan. Tecnología: Inicio, nudo y desenlace: historias de emprendimiento en Colombia. En: El Espectador. Bogotá 18 Jun 2017. <http://www.elespectador.com>.
- UNICEF. PORTAFOLIO: Crece cultura del emprendimiento en Colombia MARZO 01 DE 2016 <http://www.portafolio.co/negocios/empresas/crece-cultura-emprendimiento-colombia-491736>

