

Estimados padres o tutores,

La nutrición apropiada es especialmente importante durante los años de la adolescencia. Sin embargo, los estudios demuestran que los adultos jóvenes están consumiendo más calorías vacías que nunca. Los adolescentes de hoy ingieren aproximadamente 150 calorías diarias más, en forma de pasabocas, que hace veinte años. ¡De hecho, un adolescente típico ingiere aproximadamente el 25 por ciento de su recomendación calórica diaria entre comidas! Con tasas de obesidad de más del doble que hace dos décadas, es importante que los adolescentes tengan conocimiento acerca de las comidas que ingieren. La nutrición y el comer saludablemente son el punto de estudio de la clase de salud de su hijo(a). Los estudiantes aprenderán sobre los seis nutrimentos básicos necesarios para crecer y mantener la salud, y los alimentos de los cuales se derivan. Examinarán los efectos del comer saludablemente sobre los sistemas corporales y los beneficios de una nutrición apropiada. Adicionalmente, su hijo(a) aprenderá a seleccionar comidas y pasabocas saludables como parte de una dieta balanceada.

A continuación figuran algunas de las preguntas que su hijo(a) examinará mientras estudiamos este capítulo: *¿Cuáles son los nutrimentos esenciales y cómo ayudan éstos al funcionamiento del cuerpo? ¿Cómo puedo asegurarme de que estoy recibiendo los nutrimentos adecuados? ¿Cómo puedo desarrollar un saludable programa personal de comidas? ¿Cómo influyen los familiares, amigos y compañeros en la elección de comidas? ¿Cómo se rotulan los alimentos empaquetados y las comidas preparadas, y cómo puedo utilizar esta información para tomar decisiones nutritivas? ¿Cuáles son las enfermedades producidas por los alimentos y cómo se pueden evitar?*

Su compromiso y participación dentro del programa de educación en salud de su hijo(a) es importante. Para extender nuestro trabajo en clase, por favor realice con su hijo(a) una o varias de las siguientes actividades.

- Discuta el valor de una nutrición apropiada. Pida a su hijo(a) que examine su dieta diaria. Ayude a que su hijo(a) exprese en una tabla su ingestión de alimentos durante algunos días, y analice los resultados. Considere alternativas y estimule a su hijo(a) para que implemente cambios, escogiendo opciones que permitan desarrollar una dieta más saludable y balanceada.
- Pida a su hijo(a) que explique los factores que influyen la escogencia de comidas. Discuta métodos mediante los cuales se puedan incluir las consideraciones de tipo nutritivo.
- Pida a su hijo(a) que le acompañe al supermercado. Haga que él o ella recomiende los tipos de alimentos necesarios para una nutrición apropiada. Permita que su hijo(a) se base en los rótulos de los alimentos para evaluar su contenido. Haga que su hijo(a) explique sus escogencias.

Por favor planee otras actividades que considere le ayudarán a su hijo(a) desarrollar y mantener hábitos y actitudes saludables. Gracias por contribuir a nuestro trabajo en clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre salud de su hijo(a).

Atentamente,

Profesor(a) de Salud