

Estimados padres o tutores,

Para muchos jóvenes, el tener un exceso o una deficiencia de peso constituye una gran preocupación. El peso corporal, sin embargo, es más que un asunto de apariencia; el proceso de subir o bajar de peso puede resultar en riesgos para la salud. El énfasis del actual capítulo de salud de su hijo(a) es la relación entre la composición corporal, la dieta, el estado físico y la salud. Su hijo(a) aprenderá mecanismos para combinar una nutrición apropiada con maneras saludables de manejar el peso. Su hijo(a) examinará los riesgos de las dietas de moda y de las estrategias extremas para bajar de peso. Adicionalmente, su hijo(a) explorará las causas, síntomas y tratamientos de los desórdenes alimenticios.

A continuación figuran algunas de las cuestiones que su hijo(a) va a investigar a medida que estudiemos este capítulo: *¿Cuál es la relación entre ingestión calórica, quema de calorías y peso? ¿Cuál es mi rango adecuado de peso? ¿Cuáles son algunos de los riesgos para la salud relacionados con problemas del peso? ¿Cuáles pueden ser maneras saludables de manejar el peso? ¿Qué son las dietas de moda y cuáles son sus riesgos para la salud? ¿Qué son los desórdenes alimenticios y cómo se tratan? ¿Cómo varían las necesidades alimenticias según el grupo de personas, por ejemplo en niños o atletas?*

Su colaboración y participación para la 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.

- Pida a su hijo(a) que calcule su índice de masa corporal y que explique el significado de esta figura. Luego, pida a su hijo(a) que discuta cómo él o ella se siente respecto a su peso corporal. Si tal imagen está distorsionada, ayude a que su hijo(a) evalúe de manera objetiva su tipo corporal. Si en realidad su hijo(a) tiene un problema de peso, ayúdelo(a) a conseguir la orientación profesional apropiada.
- Discuta con su hijo(a) la influencia que tienen los avisos comerciales al presentar arquetipos corporales irreales como imágenes ideales.
- Pida a su hijo(a) que explique la relación entre peso corporal y la ingestión y consumo de calorías. Haga que su hijo(a) examine sus preferencias alimenticias, particularmente pasabocas, y la cantidad de tiempo que invierte en ejercicio. Trabajen juntos para crear un plan que incluya un balance apropiado de ingestión/consumo de calorías y de actividades físicas.

Por favor planee otras actividades que considere le ayudarán a su hijo(a) a desarrollar y mantener una dieta saludable en conjunto con actividades físicas diarias. 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