

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud, su hijo(a) está estudiando la nutrición. En términos científicos, la nutrición se ocupa de estudiar la manera en que el cuerpo utiliza los alimentos para funcionar adecuadamente. Sin embargo, al mismo tiempo los estudiantes van a considerar la dimensión social de los alimentos-es decir, las relaciones que existen entre la comida, el comportamiento humano y el medio ambiente. Los alumnos tendrán la oportunidad de aprender qué alimentos deben comer para mantenerse saludables, para crecer y para obtener la energía que necesitan para su vida diaria. Además, hablaremos sobre cómo el ser un consumidor bien informado significa escoger comidas sanas en los supermercados y restaurantes.

Estas son algunas de las cuestiones que investigará su hijo(a) adolescente mientras estudiamos este capítulo: *¿Cómo ayudan los nutrientes en el funcionamiento del organismo? ¿Por qué me gustan ciertas comidas y no otras? ¿Cuáles nutrientes son necesarios y cómo los puedo obtener? ¿Por qué tengo que asegurarme de consumir diariamente ciertos nutrientes? ¿Cómo puedo mantener un peso saludable? ¿Cómo se usan las etiquetas de las comidas para hacer decisiones sanas sobre los alimentos?*

Para reforzar y ampliar nuestro trabajo de clase, por favor prepárese para realizar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a) adolescente:

- Pídale a su hijo(a) que le explique los factores que influyen en las decisiones que toman los jóvenes acerca de los alimentos que comen. Si es necesario, recuérdale factores como la presión de los compañeros, lo fácil que es preparar el alimento y el costo.
- Pídale a su hijo(a) que calcule su consumo óptimo de grasa y que le explique la función de la grasa en la dieta. Permita que su hijo(a) le explique los peligros de ingerir demasiada grasa y que identifique modos de reducir la cantidad de grasa que uno ingiere.
- La próxima vez que vayan a un restaurante de comidas rápidas (fast food restaurant), pídale a su hijo(a) que identifique las comidas más sanas que el cliente puede escoger.
- Pídale a su hijo(a) que lo acompañe la próxima vez que vaya a la tienda de comestibles. Permita que lea las etiquetas de las comidas que compran. Hablen sobre cualquier información engañosa que encuentren en las etiquetas.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a desarrollar y mantener hábitos alimenticios sanos. Gracias por contribuir a nuestro trabajo de clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre salud de su hijo(a).

Atentamente,

Maestro(a) de Salud