

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud, su hijo está aprendiendo sobre la importancia de mantener una dieta sana. Desgraciadamente, muchos adolescentes piensan que estar delgado es estar en buena condición física. Como consecuencia escogen alimentos muy poco saludables, lo cual puede resultar en graves riesgos para la salud.

La mayoría de los adolescentes deciden qué es lo que van a comer en forma independiente, lejos del ambiente familiar; pero sus cuerpos necesitan una dieta sana en todo momento para crecer y desarrollarse como deben. En la clase enfatizaremos la responsabilidad que le cabe a cada estudiante de tomar decisiones sanas en cuanto a los alimentos.

Estas son algunas de las cuestiones que investigará su hijo(a) adolescente mientras estudiamos este capítulo: *¿Cuántas calorías necesito ingerir diariamente, y cómo decido cuáles son los mejores alimentos para proveerme de esas calorías? ¿Qué problemas de salud están relacionados con el exceso o la falta de peso? ¿Hay formas equivocadas de hacer dieta? ¿Qué son los trastornos alimenticios? ¿Cuáles son las necesidades dietéticas particulares de los atletas, los vegetarianos, las personas mayores y las mujeres embarazadas? ¿Cómo puedo saber que los alimentos que consumo no son peligrosos?*

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 ayude a calcular su índice de masa corporal y que le explique el significado de esa cifra. Conversen sobre las decisiones saludables en cuanto a los alimentos que toda la familia puede hacer para controlar su peso y realzar su estado de salud.
- Hable con su hijo(a) adolescente sobre cómo él o ella se percibe a sí mismo(a) con respecto a su peso. Si la imagen le parece distorsionada, ayúdelo(a) a identificar modos de formarse una imagen más realista de sí mismo(a). Si su hijo(a) tiene un problema de peso real, ayúdelo(a) a conseguir la quía y el asesoramiento apropiado.
- Pídale a su hijo(a) adolescente que le describa las maneras de guardar la comida para que no se eche a perder. Juntos, evalúen las prácticas familiares en lo que se refiera al almacenamiento de la comida para identificar peligros posibles.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a desarrollar y mantener hábitos dietéticos 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