

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores,

Actualmente, nuestra clase de salud está estudiando alimentos y nutrición. El aprendizaje sobre los elementos de la nutrición y los diferentes grupos de alimentos le ayudará a su hijo(a) a tomar decisiones correctas que le ayuden a lograr y mantener una dieta balanceada. Nuestros estudios incluirán, además, una lección sobre las funciones del sistema digestivo y el sistema excretorio. Nuestro énfasis será en la selección de una dieta que le ayude a su hijo(a) a lucir y sentirse bien y a mantenerse saludable y con buena apariencia.

Algunos de los asuntos que su hijo(a) adolescente va a investigar incluyen: *¿Qué influencia mi dieta? ¿Cómo puedo usar la Pirámide de los alimentos para planear una dieta saludable? ¿Cuáles elementos nutritivos necesito para ser saludable? ¿Cómo puedo usar las etiquetas informativas del contenido de los productos para tomar decisiones inteligentes? ¿Cuáles meriendas rápidas proporcionan nutrientes importantes? ¿Cómo trabaja la digestión y cómo los productos desechables son expulsados del cuerpo?*

El planeamiento de una dieta saludable, muchas veces, es dejado de lado por conveniencia o debido a las presiones de un estilo de vida muy activo. Sin embargo, si trabajamos juntos, podemos proporcionarle a su chico(a) la información que necesita para disfrutar de los beneficios de una dieta balanceada.

Con el fin de reforzar y enriquecer el trabajo de la clase, por favor, tómense unas horas en las próximas semanas para completar una o más de las siguientes actividades, con su hijo(a):

- Vayan juntos a hacer las compras de la comida. Lean las etiquetas de los alimentos que compren, identifiquen los elementos nutritivos y las calorías de los diferentes productos alimenticios.
- La próxima vez que vayan juntos al restaurante de comida rápida favorito de su hijo(a) busquen la información nutritiva que estos restaurantes deben tener en un lugar visible. Determinen cuáles comidas rápidas son las más saludables y cuáles son las menos. Tomen decisiones inteligentes y disfruténlas.
- Hagan una lista de los alimentos que Uds. tienen en su casa. Revisen la lista y determinen cuáles alimentos tienen o no tienen alto valor nutritivo. Usen la lista para planear algunas comidas y bocadillos saludables.
- Pídanle a su hijo(a) que planee una o dos comidas balanceadas que proporcionen raciones de los siguientes grupos de alimentos: leche, yogur y quesos; carnes rojas y blancas, pescado, granos secos, huevos y nueces; vegetales; frutas; pan, cereales, arroz y pasta.

Por favor, siéntanse libres de involucrarse en otras actividades que Uds. consideren que puedan motivar a su hijo(a) a seleccionar una dieta saludable. Una alimentación apropiada es la clave para una vida larga y saludable. Gracias por su apoyo al trabajo escolar. Como siempre, pueden contactarme para mayor información, cuando así lo deseen.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud