

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) actualmente está estudiando la nutrición y la dieta. Al aprender sobre los elementos de la nutrición, su muchacho(a) está aprendiendo cómo seleccionar comidas saludables. Nuestros estudios también incluirán lecciones sobre el control del peso y los trastornos alimenticios. Vamos a enfatizar la importancia de seguir un régimen que ayude a su adolescente a lucir y sentirse bien y a mantener su peso ideal.

Algunos asuntos que su hijo(a) va a investigar son: *¿Cómo me beneficia mantener una dieta balanceada? ¿Cuáles alimentos nutritivos necesito para estar saludable? ¿En qué consiste un bocadillo nutritivo? ¿Cuál es mi peso ideal? ¿Dónde puede obtener ayuda un adolescente con un trastorno alimenticio?* y otros más.

Una dieta balanceada es esencial para la buena salud. En el mundo moderno, rodeados por restaurantes de comida rápida (“fast-food restaurants”), distribuidores automáticos y hornos de microondas, planear una dieta saludable requiere esfuerzo. No obstante, juntos podemos proporcionarle a su hijo(a) la información necesaria para que disfrute los beneficios de una dieta balanceada.

Para reforzar y enriquecer el trabajo escolar, por favor tomen unas horas durante las próximas semanas para completar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Vayan juntos a la tienda de comestibles. Lean las etiquetas de las comidas que compran e identifiquen las sustancias nutritivas y las calorías que contienen los distintos productos.
- Visiten un restaurante. Revisen el menú y hablen sobre los platos que tienen más probabilidad de ser altos o bajos en grasa. Seleccionen una comida que sea baja en grasa y que incluya vegetales o frutas. Entonces ¡disfrútenla juntos!
- Planeen y preparen una comida que contenga porciones de los siguientes grupos: (1) grupo del pan, el cereal, el arroz, y la pasta; (2) grupo de los vegetales; (3) grupo de las frutas; (4) grupo de las carnes, las aves, el pescado, los frijoles, los huevos, y las nueces; (5) grupo de la leche, el yogur, y el queso.

Por supuesto, empleen otros medios que Uds. consideren que animen a su adolescente a llevar una dieta sana. En conjunto con el ejercicio regular, llevar una dieta variada y balanceada es necesario para una vida larga y saludable. Gracias por su apoyo.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud