

Capítulo**5****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo está estudiando la nutrición y la buena condición física. Los temas incluyen la importancia de llevar una dieta balanceada y un programa regular de actividad física.

Algunas preguntas que considerará su hijo incluyen: *¿De qué manera la comida que como hace que mi cuerpo se mantenga saludable? ¿Cómo puedo mantener un peso saludable? ¿Cómo puede ayudarme la actividad física? ¿Cómo puedo sacar el mayor provecho de la actividad física?* Les ruego que exploren estas preguntas con su hijo para que pueda seguir adelante con confianza y obtener respuestas que le permitirán tomar decisiones saludables.

Para reforzar y enriquecer el trabajo de la clase, por favor tomen unas horas durante las próximas semanas para llevar a cabo por lo menos una de las siguientes actividades con su hijo.

- Juntos, planeen comidas balanceadas que proporcionen las cantidades recomendadas de panes y cereales; frutas; vegetales; carne, pescado, frijoles o huevos; y leche o productos lácteos.
- Ayuden a su hijo o hija a evitar bocadillos que son altos en grasa, sal y azúcar. Tomen el tiempo juntos para preparar y disfrutar de bocadillos más nutritivos, incluyendo rosetas de maíz (palomitas), vegetales frescos y frutas.
- Ayuden a su hijo o hija a llevar a cabo un programa diario de actividad física. Si el tiempo se lo permite, participen con su hijo en ejercicios aeróbicos o en una caminata o carrera. Sigán los procedimientos de seguridad para evitar daños, siempre comenzando sesiones de ejercicio con un período de calentamiento y terminando con un período de relajamiento.

Por favor participen en otras actividades que Uds. crean que ayudarán a su hijo a fomentar buenos hábitos en la alimentación y las actividades físicas. Muchas gracias por su atención. Quedo, como siempre, a su disposición.

Atentamente,

Maestro de Salud