

Capítulo**4****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 saludable. Nuestros estudios incluirán conversaciones sobre la Pirámide alimenticia y cómo aplicar sus sugerencias cada día. También estudiaremos la función de los aparatos digestivo y excretor. Una vez que hayamos establecido una base sólida de la nutrición, hablaremos de maneras sanas para controlar el peso. Nuestro énfasis será en la selección de una dieta que le ayude a su hijo(a) a mantenerse saludable y de buena condición física.

Algunas de las preguntas que su hijo(a) contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Cuáles nutrientes necesita mi cuerpo para la buena salud? ¿Cuáles alimentos son ricos en nutrientes? ¿Qué información puedo obtener de las etiquetas de Datos nutritivos? ¿Qué influencia mi dieta? ¿Cómo puedo usar la Pirámide alimenticia para planear una dieta saludable? ¿Cómo puedo planear meriendas y comidas nutritivos? ¿Por qué es importante desayunar? ¿Cómo funciona la digestión y cómo son expulsados del cuerpo los productos desechables? ¿Cómo puedo determinar un peso saludable para mí? ¿Qué son los peligros de los trastornos alimenticios? ¿Cómo puedo controlar mi peso?*

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 hijo(a) la información que necesita para disfrutar de los beneficios de una dieta balanceada.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en clase, favor de apartar algún tiempo 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 disfrútenlas.
- Hagan una lista de los alimentos para merendar que Uds. tengan en su casa. Revisen la lista y determinen cuáles alimentos tienen o no tienen alto valor nutritivo con relación a la cantidad de calorías. Usen la lista para planear algunas meriendas saludables.

Capítulo**4****A los Padres: Carta y Actividades**

- 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.

Cualquier otra actividad que se sume a nuestros esfuerzos y que ustedes crean que motive a su hijo(a) a seleccionar una dieta saludable, será bien recibida. Gracias por apoyar nuestro trabajo en clase. Como siempre, no duden en ponerse en contacto conmigo para obtener mayor información.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud