

**Capítulo****8****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) actualmente está estudiando la nutrición. Al aprender sobre los elementos de la nutrición, su adolescente está aprendiendo cómo seleccionar comidas saludables. Al aprender sobre la pirámide alimenticia su adolescente está aprendiendo cómo formar un plan balanceado de alimentarse. Nuestros estudios también incluirán información sobre seleccionar comidas y meriendas saludables. El enfoque siempre será en seleccionar alimentos nutritivos que tienen un efecto positivo en la salud y bienestar total de su adolescente.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos la nutrición son: *¿Por qué necesita mi cuerpo alimentos nutritivos? ¿Cuáles son algunas fuentes de diferentes nutrientes? ¿Cuáles sustancias en los alimentos deben ser limitadas? ¿Cómo puedo balancear lo que como? ¿Por qué es importante comer con regularidad? ¿Cómo puedo escoger meriendas nutritivas?* y muchas otras.

La buena nutrición es esencial para la buena salud. En el mundo moderno, rodeados por restaurantes de comida rápida, distribuidores automáticos y hornos de microondas, comer y merendar de manera saludable requiere esfuerzo. No obstante, juntos podemos proporcionarle a su hijo(a) la información necesaria para que disfrute los beneficios de la buena nutrición.

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 adolescente:

- Vayan juntos a la tienda de comestibles. Lean las etiquetas de Datos de nutrición en 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 probablemente son nutritivos, como los que son altos en fibra y bajos en grasas. Seleccionen una comida nutritiva que incluya una variedad de vegetales y frutas.
- 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