

Capítulo 10 Carta y actividades dirigidas a los padres

Estimado padre o tutor:

La nutrición adecuada es de especial importancia durante la adolescencia. Sin embargo, los estudios demuestran que los adultos jóvenes están consumiendo más calorías vacías que nunca. En la actualidad, los adolescentes consumen a diario cerca de 150 calorías más que hace veinte años en refrigerios. De hecho, un adolescente típico ingiere alrededor del 25 por ciento de su cuota calórica diaria entre comidas. Con tasas de obesidad mayores al doble de las de hace dos décadas, es importante que los adolescentes sean conscientes de los alimentos que ingieren. La alimentación saludable y nutritiva es el actual centro de atención en la clase de salud de su hijo.

En este capítulo, su hijo estudiará los siguientes temas:

- La importancia de la nutrición.
- Los nutrientes.
- Guías para una alimentación saludable.
- Las etiquetas de nutrición y la seguridad de los alimentos.

Su participación en la educación de su hijo en materia de salud es importante. Para respaldar nuestro trabajo en clase, realice al menos una de las siguientes actividades con su hijo: Analice el valor de la nutrición adecuada. Pídale a su hijo que analice su dieta diaria. Ayúdelo a realizar una tabla de su consumo de alimentos durante algunos días y a analizar los resultados. Considere alternativas y aliente a su hijo a implementar cambios tomando decisiones que creen una dieta más saludable y equilibrada. Pídale a su hijo que explique los factores que influyen en la elección de alimentos. Pídale a su hijo que lo acompañe a la tienda de comestibles. Pídale que le recomiende los tipos de alimentos necesarios para una nutrición adecuada. Pídale a su hijo que explique sus elecciones.

Planifique otras actividades que crea que ayudarán a su hijo a comprender y practicar los conceptos presentados en este capítulo. Gracias por respaldar nuestro trabajo en clase. No dude en comunicarse conmigo si desea hablar sobre la educación de su hijo en materia de salud.

Atentamente,

Su maestro de educación para la salud

Please read our [Terms of Use](#) and [Privacy Notice](#) before you explore our Web site. To report a technical problem with this Web site, please contact [Technical Support](#).