

# Capítulo 11 Carta y actividades dirigidas a los padres

Estimado padre o tutor:

Tener sobrepeso o bajo peso es una preocupación de muchos adolescentes. Sin embargo, el peso corporal es más que una cuestión de apariencia; el proceso de aumentar o bajar de peso puede acarrear riesgos para la salud. El centro de atención del actual capítulo sobre la salud que está estudiando su hijo es la relación entre la composición corporal, la dieta, la condición física, la nutrición y la salud.

En este capítulo se estudiarán los siguientes temas:

- Mantener un peso saludable.
- Imagen corporal y trastornos de la alimentación.
- Una nutrición de por vida.

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: Pídale a su hijo que calcule su índice de masa corporal y explique la importancia de esta cifra. Luego pídale a su hijo que comente cómo se siente con respecto a su peso corporal. Si la imagen está distorsionada, ayude a su hijo a evaluar su tipo de cuerpo de manera objetiva. Si su hijo tiene un problema de peso real, ayúdelo a buscar la ayuda profesional adecuada. Converse con su hijo sobre la influencia que ejerce la publicidad en la presentación de tipos de cuerpo poco realistas como imágenes ideales. Pídale a su hijo que explique la relación entre peso corporal y la ingesta calórica/el consumo calórico. Pídale a su hijo que evalúe su elección de alimentos, en especial los refrigerios, y la cantidad de tiempo dedicada a hacer ejercicio. Trabajen juntos para crear un plan con el equilibrio adecuado de ingesta calórica/consumo calórico y actividades físicas.

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](#).