

Estimada Familia,

Su hijo ha estado aprendiendo acerca de todo tipo de **balance**—de comidas balanceadas, el equilibrio de alimentos saludables con meriendas ocasionales, y como equilibrar el número de calorías que ingerimos y quemamos. **Déle a su hijo una oportunidad de mostrar su conocimiento nuevo discutiendo temas como los siguientes:**

- Las etiquetas de los alimentos proporcionan gran parte de la información que necesitamos para determinar si un alimento contribuye a una dieta equilibrada. ¿Qué información útil contienen las etiquetas de los alimentos?
- Las porciones grandes contribuyen a desequilibrar nuestra dieta. ¿Qué se puede hacer para mantener las proporciones adecuadas?
- Las actividades físicas requieren de energía, y la energía proviene de los alimentos. Opciones saludables de alimentos nos dan energía de larga duración.
- ¿Qué dicen las nuevas directrices My Plate y que significan? (*La mitad del plato debe ser frutas y verduras.*) Piense en su última comida. ¿Cumplen estas directrices? ¿Cómo podría cambiarla? (Para más información sobre MyPlate, visite www.ChooseMyPlate.gov.)

Siga estas discusiones sobre la salud la próxima vez que visite la tienda de comestibles o al comer fuera de casa. Usted se sorprenderá de lo mucho que su hijo sabe sobre el equilibrio! **Para aprender más sobre las muchas personas que ayudan a llevar comida a nuestro platos, visite la Alianza para Alimentar el Futuro, www.AlliancetoFeedtheFuture.org/education.**

Atentamente,




ALLIANCE TO
FEED THE FUTURE



FARM CREDIT
Lending support to rural America

Nombre del Maestro(a)



Ser Grande En Equilibrio!

Estoy comiendo una dieta balanceada.

Estoy equilibrando las calorías que consumo con la energía que utilizo.

Nombre

Fecha

©2012 Alliance to Feed the Future en parte por una donación de Farm Credit.