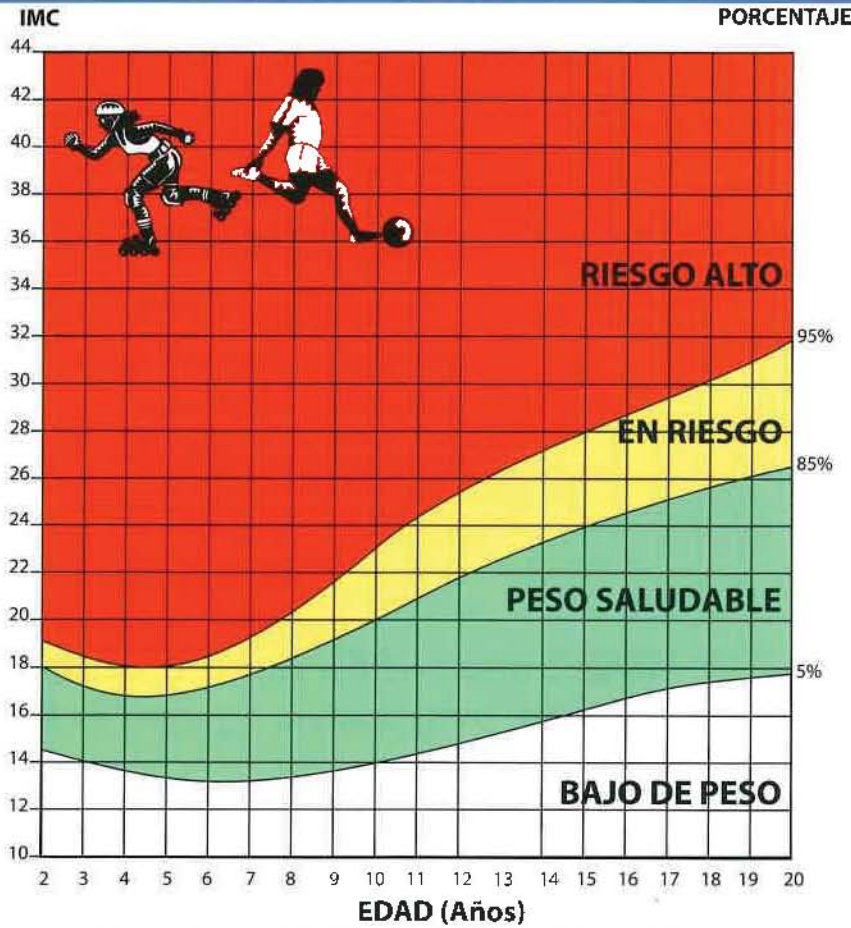


Comer Sano - Vivir Sano

Tabla Índice de Masa Corporal (IMC) de Desarrollo para Niñas



Las zonas blancas, amarillas y rojas son de mayor riesgo. Lea lo siguiente para aprender que cosas puede hacer para ayudar a su hijo:

Riesgo Alto	<p>Platique/Hable con su médico de su hijo sobre los riesgos de salud que pudiera enfrentar su hijo. Puede ser necesario que su hijo tenga que ver al médico con frecuencia mientras permanezca en riesgo alto. Tal vez se le asigne a un especialista dietética a su familia.</p> <p>Los niños que estén de sobrepeso corren el riesgo de tener problemas de salud tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Enfermedades del corazón o derrames cerebrales • Colesterol alto • Presión alta • Problemas para dormir • Burlas de otros niños
En Riesgo	<p>Pregúntele al médico de su hijo sobre los riesgos a la salud de su hijo. Puede ser necesario que su hijo tenga que ver al médico con frecuencia mientras permanezca el riesgo alto. Tal vez se le asigne a un especialista dietética a su familia.</p>
Peso Saludable	<p>¡Felicidades! Sirva siempre alimentos saludables y planee un tiempo diario para jugar y moverse.</p>
Bajo de peso	<p>Puede ser necesario que su hijo tenga que ver al médico con frecuencia mientras permanezca en bajo peso. Tal vez se le asigne a un especialista dietética a su familia.</p>

Publicado gracias a contribuciones por parte de Kaiser Permanente.

Consejos Saludables Para Todos Los Niños



5



5 Porciones de frutas y verduras al día.

4



4 Vasos de agua al día.

3



3 Porciones de productos lácteos al día

2



2 Horas o menos al día en frente de la televisión, computadora o juegos de video.

1



1 Hora o más al día para hacer ejercicios.

0



0 Porciones de comida rápida/comida chatarra, soda o bebidas azucaradas.

La cantidad de niños con sobrepeso es lo doble de lo que era hace 20 años. Esto se debe básicamente por la clase de comida que ingieren y la falta de actividad física. Esta podría ser la primera generación de niños que mueren a una edad más temprana que la de sus padres sencillamente debido a su peso excesivo.

Proteja la salud de su familia y la vida de sus hijos.

Para Encontrar Ayuda

Haga una cita con su doctor o llame al:

Programa HEAL del Hospital y Centro de Investigaciones de Niños de Oakland

(510) 428-3762

- Clínica para bajar de peso
- Clases de Salud

WIC: Los padres de niños de 0-5 años que estén matriculados en WIC pueden hablar con su consejera de WIC acerca de sus preocupaciones con respecto a los riesgos de peso y la salud. (888) 942-9675