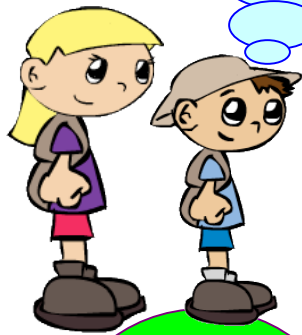




Es tiempo para mi chequeo anual.



Pregúntele a su pediatra dónde cae el percentil de BMI de su niño ¿.....?

Bajo Peso
<5%

Peso Normal
5 to
84%

En Riesgo de
Obesidad
85 to
94%

Obeso
>95%

Percentil-Para_Edad BMI

El Índice de Masa Corporal (BMI) es un número calculado del peso y la altura del niño. El número del BMI se traza en las gráficas del crecimiento del BMI-para- edad del CDC para obtener una clasificación de percentil. **El BMI es un instrumento para investigar.** Basado en el porcentaje del BMI, su médico le dirá si se necesita más información. Si a su niño se le considera obeso, quizás quiera ver a un Dietético Registrado



Repase la Dieta

- Consumo de Leche/Calcio
- Bajo en grasa vs. Sin Grasa
- Evite/limite comidas de bajo valor nutritivo
- Vegetales/Frutas
- Fibra (granos integrales)
- Nivel de Actividad

Otras Áreas Para Discutir

- Preparación para la Escuela
- Precaución contra extraños
- Seguridad: Acuática/Cinturones/Bicicleta
- Veneno/Fósforos/ Armas de Fuego
- Horas al día en frente de la TV/videos
- Interacciones sociales con otros niños

La visita anual representa una maravillosa oportunidad para discutir la salud y el estado de crecimiento de su niño. Ayúdele a su niño a encontrar los alimentos que le gustan de todos los grupos alimenticios. La actividad y una dieta balanceada es la mejor manera de prevenir las preocupaciones del peso.

www.nourishinteractive.com

Diviértete Aprendiendo **Nutrición**