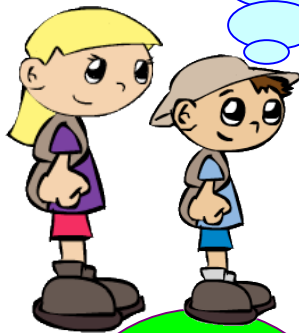




Es tiempo para mi chequeo anual.



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
- Alergias a la leche
- Vegetales/Frutas
- Fibra (granos integrales)
- Nivel de Actividad

**Otras Áreas Para Discutir**

- Lavarse los dientes
- Acostumbrarse a ir al baño solo
- Programas de TV
- Horas al día en frente de la TV/videos
- Precaución contra extraños
- Auto asertivo

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](http://www.nourishinteractive.com)

Diviértete Aprendiendo **Nutrición**