



Es tiempo para mi chequeo anual.

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



Obeso >95%

En Riesgo de Obesidad 85 to 94%

Peso Normal 5 to 84%

Bajo Peso <5%

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
- Dieta Balanceada
- Evite/limite comidas de bajo valor nutritivo
- Vegetales/Frutas
- Fibra (granos integrales)
- Nivel de Actividad

Otras Áreas Para Discutir

- Abuso de Estupeficientes
- Seguridad de motocicletas/autos
- Violencia y actividades de Pandillas
- Limite TV/videojuegos
- Independencia/ Presión por Iguales
- Contracepción

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