

## Folleto para Padres #1: El IMC de su hijo

Estamos preocupados por el peso de su hijo. Hemos encontrado que su hijo tiene un percentil de Índice de Masa Corporal –IMC (BMI, por sus siglas en inglés) más alto que el 85% de los niños de la edad y sexo de su hijo.

### ¿Qué es el percentil de Índice de Masa Corporal (IMC)?

- El Índice de Masa Corporal (IMC) es un número que se calcula usando el peso y la altura de una persona. Para niños y adolescentes, también se usa la edad y sexo para calcular el percentil de IMC. El percentil de IMC es una buena forma de medir la gordura del cuerpo de la mayoría de los niños y adolescentes. Demasiada grasa corporal es un problema ya que puede llegar a causar enfermedades y otros problemas de salud.

### ¿Para qué se usa el percentil de IMC?

- Los médicos usan el percentil de IMC para identificar categorías de peso en niños y adolescentes que pueden dar lugar a problemas de salud en la niñez y la edad adulta. El IMC se usa para ver si un niño está por debajo del peso, tiene un peso saludable, tiene sobrepeso o tiene obesidad.

Categoría de Peso	Rango de Percentil
Bajo de peso	Menos del percentil 5
Peso saludable	Entre el percentil 5-85
Sobrepeso	Entre el percentil 85 y 95
Obeso	Igual o mayor al percentil 95

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/index.htm>

### ¿Por qué estamos preocupados por el peso de su hijo?

- La forma en que sus niños comerán y la cantidad de ejercicio que harán como adultos se está determinando ahora. Las personas que tienen sobrepeso de niños y adolescentes tienen más riesgo de problemas de salud constantes como adultos. Los problemas de peso también pueden dañar la salud causando diabetes, colesterol alto, apnea del sueño y otros problemas de salud, así como dañar la imagen de sí mismo, y como resultado, la autoestima.
- El percentil IMC es realmente útil para determinar qué niños corren el riesgo de tener sobrepeso cuando sean mayores. Si los médicos identifican a los niños en riesgo tempranamente, pueden vigilar su peso más de cerca y podrían evitar problemas de peso cuando sean adultos mediante cambios en sus hábitos de alimentación y ejercicio.

### ¿Qué puede hacer para ayudar a que su hijo alcance un estado de peso saludable?

Sugerencias de alimentación:

1. Cinco o más porciones de frutas y vegetales por día
2. Evitar bebidas endulzadas con azúcar tales como jugos y gaseosas

Sugerencias de actividad física:

1. Dos o menos horas de tiempo frente a la pantalla por día y no tener televisor en la habitación donde duerme el niño. Tiempo frente a la pantalla, es todo el tiempo frente a una pantalla tal como ver televisión, jugar videojuegos y trabajar/jugar en la computadora.
2. Una hora o más de actividad física diaria

**El Objetivo;** Mantenimiento del peso (por ejemplo, no aumentar de peso) con crecimiento en altura, lo que hará bajar el IMC a medida que su hijo crezca.

RECUERDE: Su visita de seguimiento del próximo mes. ¡Nos Vemos!