

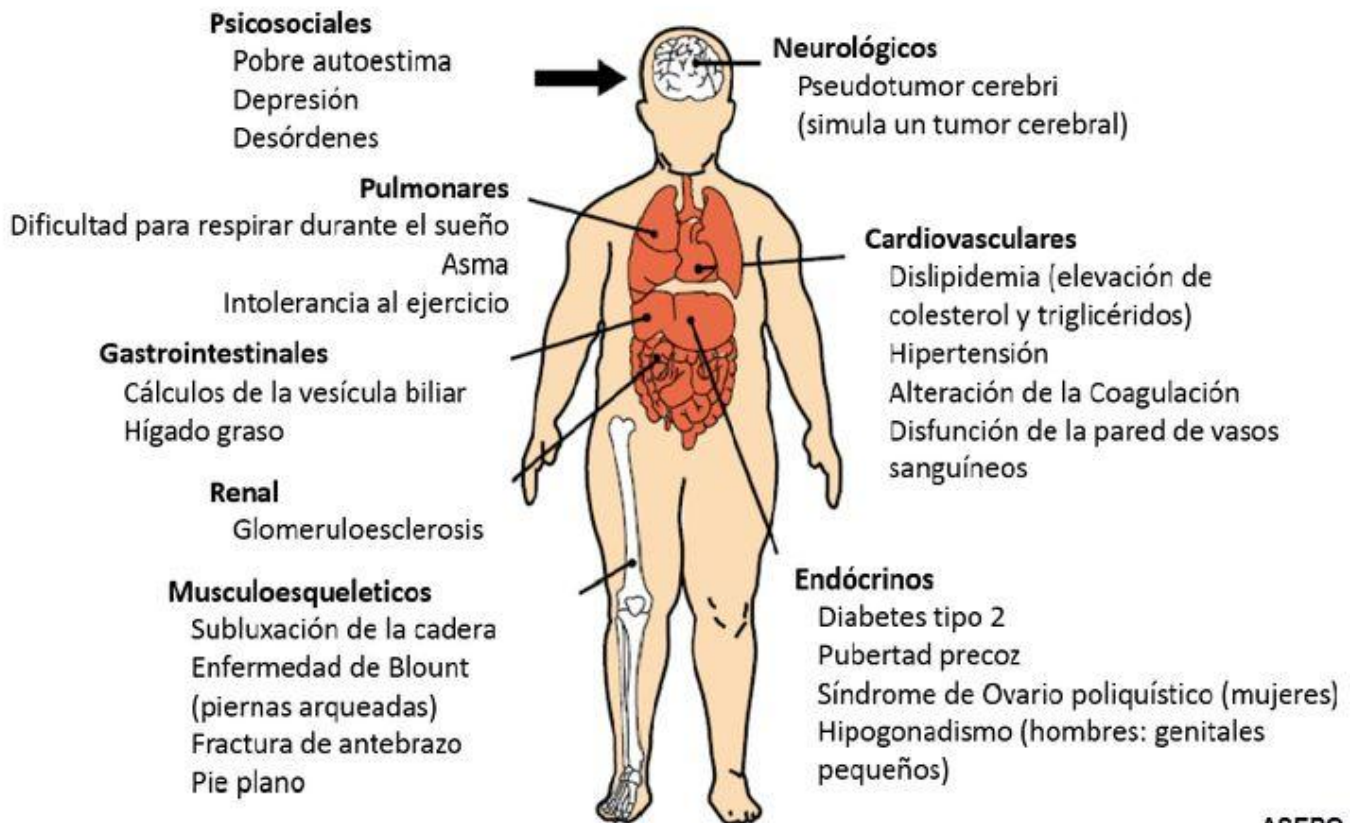
**La obesidad y el sobrepeso son las condiciones medicas crónicas mas comunes afectando los niños de Philadelphia y en toda la nación**

Empezando a los 2 años de edad, su doctor empezara a medir el peso de su hijo/a comparado por su altura. Esto calculara su BMI (masa corporal). Esto nos ayudara a medir si su hijo/a esta sobrepeso o obeso/a. JUNTOS, podemos ayudar a su familia prevenir las complicaciones de la obesidad.

**La masa corporal (BMI) > 85% es considerado SOBREPESO**

**La masa corporal (BMI) >95% es considerado OBESO**

**OBESIDAD INFANTIL**



## Algunas maneras de ayudar con el peso de su hijo/a

	Si	No	Ideas
<b>Comidas:</b>			
• “Padres proveen y los niños deciden”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Coma un desayuno saludable (cereal, avena, pan tostado)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Come en al mesa de la cocina cuando este en casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• No mas de 8 onzas de jugo al día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• NO sodas, dulces, bizcochitos, o papitas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Tome 4-6 vasos de agua en ves de soda o jugo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Tome 1 % o fat free leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• No use mantequilla o salsas de crema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Cocine en el horno o a la parrilla en ves de fritar la comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Sirva pequeñas porciones y NO sirva un segundo plato de comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Coman en familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Hagan que sus hijos coman despacio (tomen tragos de agua entre bocados)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Solo tenga meriendas saludables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Para meriendas puedo usar pasa, frutas, palomitas de maíz zanahorias, galletas saladas (no papitas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Coma vegetales y pasta como el plato principal y las carnes en porciones pequeñas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Involucre a su hijo/a planeando sus comidas y en la compra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Evite restaurantes de comidas rápidas (no mas de 2 veces al mes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• No “Supersize”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Siempre lea las etiquetas de todas las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<b><u>Tiempo de pantalla:</u> (TV, video juegos, computadora)</b>			
• Limite 2 horas o menos al día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• NO TV o computadora en el cuarto de su hijo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• No comer meriendas al frente de la televisión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<b><u>Padres:</u></b>			
• Sea un modelo a seguir, comiendo saludable y enseñándole a su hijo que coma mejor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<b><u>Ejercicio:</u></b>			
• Apague la televisión y haga que du hijo se mueva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Haga videos de ejercicio y baile con sus hijos por lo menos 60 minutos por día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Camine en ves de manejar, tome las escaleras en ves de e elevador y escaleras automáticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Involucre a sus hijos en los oficios de la casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Involucre a su hijo en actividades después de la escuela (deportes, campamentos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

**Estar sobrepeso afecta todas las partes de el cuerpo y la mente. Dele a su hijo/a una vida mejor y saludable. Enséñeles a comer mejor y vivir mas saludable. Empiece HOY!**

Esta es una etiqueta de comida. Cada ves que compre comida, debes **mirar** a esta etiqueta y **leerla**. Siempre compre comidas de BAJA calorías,. BAJO colesterol, y BAJO en grasa. También, sus comidas deben ser altas en fibra y deben tener muchas vitaminas.

Calorías deben de ser BAJAS! Nunca beba nada con mas de 50 calorías.  
→→→

→→→  
Grasas y colesterol debe ser BAJO! Estoy es muy importante para su corazón☺

→→→→→

Mucha azúcar hace que suba de peso y dañe sus dientes (caries). EVITE LA AZUCAR!

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (228g)		
Servings Per Container 2		
Amount Per Serving		
<b>Calories</b>	250	Calories from Fat 110
		% Daily Value*
<b>Total Fat</b>	12g	18%
Saturated Fat	3g	15%
Trans Fat	3g	
<b>Cholesterol</b>	30mg	10%
<b>Sodium</b>	470mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b>	31g	10%
Dietary Fiber	0g	0%
Sugars	5g	
<b>Protein</b>	5g	
Vitamin A		4%
Vitamin C		2%
Calcium		20%
Iron		4%

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

←← **Empieza aquí.**  
Solo coma una porción

No comas mucha sal (sodio). Te puede subir la presión arterial! ☹

←←← **Fibra es muy buena para ti.** Te protege contra en estreñimiento. Te baja el colesterol☺. Fibra viene en frutas y vegetales. Compre cereal con al menos 10% de fibra.

Vitaminas so **fantástica!**  
Asegúrate que tengas 100%

**Vamos! (Estas son saludables!)****Lento! (solo come estos a veces)****No! (Evite estas comidas!)**

<b>Vegetales</b>	Vegetales frescos Vegetales congelados Vegetales enlatados Hortalizas (cocidas sin aceite, queso o salsas pesadas)	Aguacate Verduras en salsas gruesas (como carne y brócoli en la tienda de comida china)	Papas fritas Hash Browns Verduras fritas Plátanos fritos Patatas fritas caseras
<b>Frutas</b>	Frutas frescas Frutas congeladas Frutas enlatadas en jugo (como las piñas en conserva)	Jugo de fruta 100% Frutas enlatadas en almíbar ligero Frutas secas Sorbete	Frutas enlatadas en jarabe pesado (como melocotones en lata) Sherbert
<b>Panes y Cereales</b>	Cereales de desayuno de alta fibra (como mini-trigos y cheerios) Arroz moreno Pastas de grano entero Panecillos de grano entero Tortillas de grano entero Harina de avena (hecha sin azúcar o bajo en azúcar) Crema de trigo (Farina) - sin mantequilla ni azúcar Granos (sin mantequilla ni azúcar)	Pan blanco Arroz blanco (una pequeña cantidad) Pasta blanca Tostada francesa Tortillas para tacos Pan de maíz Granola Gofres Panqueques	Pizza Croissants Muffins Donuts Rollos dulces Galletas Bagels Cereales de desayuno bajos en fibra – Fruity pebbles - Lucky charms -Corn pops -Coco puffs -Trix Spaghetti O's Oodles of noodles
<b>Leche y productos de leche</b>	Leche baja en grasa (sin grasa o 1%) Yogur (sin grasa o bajo en grasa) Queso (sin grasa o bajo en grasa)	2 % leche baja en grasa Queso cremoso bajo en grasa Helado bajo en grasa	Leche entera regular Yogur regular Queso regular Helado Regular Sherbert Queso crema Pizza Macarrones con queso
<b>Carnes, Aves, Pescado, Huevos, frijoles y nueces</b>	Frijoles (no fritos) Lentejas Carne picada y pavo (bajo en grasa) Pollo y pavo sin piel Atún en conserva en agua Pollo al horno / pescado Pollo / pescado a la plancha Claros de huevo y sucedáneos del huevo Tofu	Carne picada (grasa eliminada) Cerdo (grasa eliminada) Hamburguesas a la parrilla jamón Pollo / pavo con piel Atún enlatado en aceite Mantequilla de maní Nueces Huevos regulares	Cheese Steak Hoagies Hamburguesas Costillas Tocino Pollo frito Nuggets de pollo Perros calientes Salami Pepperoni, Salchicha Chuchifritos, Pencil

**Vamos! (Estas son saludables!)**

**Lento! (solo come estos a veces)**

**No! (Evite estas comidas!)**

	<p><b>Vamos! (Estas son saludables!)</b></p>	<p><b>Lento! (solo come estos a veces)</b></p>	<p><b>No! (Evite estas comidas!)</b></p>
<p><b>Dulces y meriendas</b></p>	<p>Pasas Palomitas de maíz bajo en grasa Fruta seca Manzanas Naranjas Galletas graham Salsa de manzana Palitos de zanahoria Tallos de apio Galletas de alta fibra Galletas de bajo contenido de grasa Jello sin Azúcar Pudín sin azúcar Yogur ligero</p>	<p>Barras de jugo de frutas 100% congeladas Yogurt congelado bajo en grasa / sin grasa Helado bajo en grasa Barras de higo (Fig newtons) Patatas fritas al horno Palomitas de maíz bajo en grasa Pretzels finos Mantequilla de maní baja en grasa pastel de ángel Nueces Jello Galletas de animales Pudín Yogur</p>	<p>Galletas Pasteles Tartas Tarta de queso Helado Sherbert Barras de chocolate Caramelo Papas fritas Palomitas regulares Pretzels de masa amarga Brownies Mantequilla de maní Doritos Fritos Sun Chips M &amp; Ms Kit Kat Bar Snickers Cheese doodles Cheetos</p>
<p><b>Grasas, Condimentos</b></p>	<p>Vinagre Salsa de tomate Mostaza Aderezo para ensaladas sin grasa o bajo en grasa Mayonesa sin grasa Crema agria sin grasa</p>	<p>Aceite vegetal Aceite de oliva Aderezo para ensaladas a base de aceite Margarina Aderezo cremoso bajo en grasa Mayonesa baja en grasa Crema agria baja en grasa</p>	<p>Mantequilla Manteca de cerdo sal Salsa Aderezo de ensalada cremoso Mayonesa Salsa tártara Crema agria Salsa de queso Queso crema</p>
<p><b>Bebidas</b></p>	<p>Agua Leche sin grasa o 1% Leche baja en grasa Bebidas deportivas bajas en calorías -G2 Gatorade -Powerade Zero -Jugo sin azúcar - Cristal light -- Diet ice tea y diet limonada</p>	<p>2 % leche baja en grasa 100 por ciento jugo de fruta Gatorade Regular Regular Powerade Refresco de dieta Café (sin crema / azúcar) Té</p>	<p>Leche entera Soda regular Té helado azucarado (Snapple), Limonada azucarada Jugos de fruta artificial Artificiales Hola Sunny Delight hawaian punch Chocolate caliente</p>