

¡Un Peso Saludable Para Mi Hijo!



¿POR QUÉ WIC MONITORIZA EL CRECIMIENTO?

El Programa WIC juega un papel importante para ayudar a reducir los riesgos de obesidad. WIC quiere ayudar a los padres y cuidadores a comprender lo que se considera un peso saludable para los participantes inscritos en el Programa WIC.

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS PORCENTAJES?

WIC utiliza las tablas de Índice de Masa Corporal (IMC) creados por el Centro para el Control de Enfermedades. Este cuadro tiene en cuenta la altura y el peso de su hijo y lo compara con otros niños de su edad. Si su niño cae en el porcentaje 90 de IMC, esto significa que su IMC de él/ella es mayor que el índice de masa corporal de 89 por ciento de los niños que tienen la misma edad y sexo.

¿DEBO PREOCUPARME POR EL IMC DE MI HIJO?

Cuando el IMC está en un rango saludable, algunos de los siguientes riesgos se disminuyen:

- Dolor en las articulaciones
- Problemas respiratorios
- Diabetes
- Alta presión sanguínea
- Colesterol alto
- Disminución del sistema inmune
- Retraso en el crecimiento

	Porcentaje IMC
Peso y Altura Baja	< 5
Peso Saludable	5—84
Peso y Altura Alta	85 o mayor
El IMC de mi Hijo Hoy:	

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI HIJO MANTENER UN PESO SALUDABLE?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a su niño a crecer a un ritmo saludable. Hable con su proveedor de atención médica o uno de las dietistas registradas en WIC si está preocupado por el crecimiento de su hijo. La parte posterior de este folleto también tiene algunos consejos útiles.

AYUDE A SU HIJO A DESARROLLAR HABITOS SALUDABLES:

- Ayude a su hijo a ser activo, ayudándole a jugar juegos en la casa o al aire libre que requieren movimiento, como bailar, saltar o correr durante al menos 1 hora al día. El limitar tiempo en frente de la televisión y la pantalla a 1 hora por día también puede ayudar a su hijo a ser activo.
- En lugar de utilizar los alimentos como una recompensa, intentar jugar un juego, ir al parque, o leer un libro como un incentivo.
- Quítele el biberón o taza entrenadora a su hijo.
- Ofrecer agua. Si se ofrece jugo, rebajarlo con agua.
- Limitar los productos lácteos a 2 tazas (16 onzas en total) por día.
- Reducir el consumo de grasas mediante la reducción de salsas, mantequilla y margarina.



¡OFRECER MAS DE:	Y MENOS DE!
<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales • Frutas • Granos Integrales • Nueces y semillas • Carnes magras • Productos lácteos sin grasa y baja en grasa • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas azucaradas (incluyendo el jugo) • Gomitas de fruta • Papas fritas • Galletas (dulces y saladas) • Dulces • Granos refinados (harina blanca, arroz y pasta)

RECUERDE OBSERVAR EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES:

Incluso los alimentos que son **saludables** pueden agregar calorías innecesarias a la dieta de su hijo si él / ella está comiendo demasiado.



Número de Calorías su niño recibe al beber 1 taza de jugo 100%:

- **1 taza de jugo = 113 calorías**



Número de Calorías su niño recibe al beber 2 tazas de jugo 100%:

- **2 tazas de jugo = 226 calorías**



Número de calorías adicionales que su hijo recibe al año por beber 2 tazas de jugo en lugar de 1 taza por día::

- **¡41,245 calorías!**