



## NINOS SALUDABLES SERAN ADULTOS SALUDABLES

A Los Padres de:

Para promover salud, la clinica de la escuela de su hijo desea informarle acerca del Body Mass Index (BMI) de su hijo. BMI es la medida de grasa en el cuerpo de acuerdo a la estatura y peso.

El BMI de su hijo es \_\_\_\_\_, el cual es bajo para la edad.

Calorias y nutrientes adicionales promueven mejor nutricion. Usted puede alcanzar esto anadiendo pudding, yogurt congelado, yogurt, desayuno instantaneo de Carnation, anada leche baja en grasa en polvo a alimentos tales como sopas en crema, papas majadas, leche, y otros productos de leche.

Para ayudar a su hijo a mantener un peso saludable, le exhortamos a que siga medidas saludables :

### **5-4-3-2-1... A LA BUENA SALUD**

**5** porciones de frutas y vegetales al dia

1/2 t. fruta, 1 pieza de fruta fresca, 1/2 t. vegetales cocidos & 1 t. de vegetales crudos

**4** (8 oz) vasos de agua diarios

**3** porciones de calcio bajo en grasa

8 oz of 1% de leche descremada, 1 t. de yogurt bajo en grasa, 1oz de queso bajo en grasa, 1/2 t. de pudding bajo en grasa

**2** horas solamente de juegos de video al dia

juegos de computadora, juegos de video, y TV

**1** hora por lo menos de actividad al dia

saltando la soga, caminando, corriendo bicicleta, bailando, tareas, y deportes.

Para preguntas, por favor llame la clinica al: \_\_\_\_\_

Gracias



## NINOS SALUDABLES SERAN ADULTOS SALUDABLES

A Los Padres de:

Para promover salud, la clinica de la escuela de su hijo desea informarle acerca del Body Mass Index (BMI) de su hijo. BMI es la medida de grasa en el cuerpo de acuerdo a la estatura y peso.

El BMI de su hijo es \_\_\_\_\_, el cual es muy alto para la edad.

Por esto, su hijo esta en riesgo de desarrollar las siguientes condiciones: alta presion, alto nivel de colesterol, diabetes, problemas en las cojunturas, y enfermedad del higado. Si el pediatra de su hijo no lo ha visto por mas de seis meses, por favor haga una cita.

Para ayudar a su hijo a antener un peso saluddable, le exhortamos a que siga medidas saludables :

### **5-4-3-2-1... A LA BUENA SALUD**

#### **5 porciones de frutas y vegetales al dia**

1/2 t. fruta, 1 pieza de fruta fresca, 1/2 t. vegetales cocidos & 1 t. de vegetales crudos

#### **4 (8 oz) vasos de agua diarios**

#### **3 porciones de calcio bajo en grasa**

8 oz of 1% de leche descremada, 1 t. de yogurt bajo en grasa, 1oz de queso bajo en grasa, 1/2 t. de pudding bajo en grasa

#### **2 horas solamente de juegos de video al dia**

juegos de computadora, juegos de video, y TV

#### **1 hora por lo menos de actividad al dia**

saltando la sog, caminando, corriendo bicicleta, bailando, tareas, y deportes.

Para preguntas, por favor llame la clinica al: \_\_\_\_\_

Gracias



## NINOS SALUDABLES SERAN ADULTOS SALUDABLES

A los Padres de : \_\_\_\_\_

Para promover salud, la clinica de la escuela de su hijo desea informarle del Body Mass Index (BMI) de su hijo. BMI es la medida de grasa en el cuerpo de acuerdo a la estatura y peso.

EL BMI de su hijo es \_\_\_\_\_, el cual es apropiado para la edad.

Para asegurarse que su hijo mantenga un peso saludable, le exhortamos a que siga medidas saludables :

### **5-4-3-2-1... A LA BUENA SALUD**

#### **5 porciones de frutas y vegetales al dia**

1/2 t. fruta, 1 pieza de fruta fresca, 1/2 t. vegetales cocidos & 1 t. de vegetales crudos

#### **4 (8 oz) vasos de agua diarios**

#### **3 porciones de calcio bajo en grasa**

8 oz of 1% de leche descremada, 1 t. de yogurt bajo en grasa, 1oz de queso bajo en grasa, 1/2 t. de pudding bajo en grasa

#### **2 horas solamente de juegos de video al dia**

juegos de computadora, juegos de video, y TV

#### **1 hora por lo menos de actividad al dia**

saltando la sogu, caminando, corriendo bicicleta, bailando, tareas, y deportes.

Para preguntas, por favor llame la clinica al: \_\_\_\_\_

Gracias