Arkansas SNAP Ed
Smart Nutrition-Active People Education

RightBite!

A Newsletter for Healthy Eating

Volume 1, Issue 8

FCS220SP

En este número

¿Qué es el IMC?

¿Por qué estamos tan preocupados?

¿Qué es una tabla de crecimiento?

Percentiles de comprensión

¿Qué pueden hacer los padres?

Sitios Web

Índice de masa corporal (IMC)

¿Qué es el IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta útil para ayudar a los padres a realizar un seguimiento del peso de sus hijos. Es una medida del peso de una persona con relación a su altura. El IMC es una forma de saber si un niño o un adolescente tiene bajo peso, tiene un peso saludable, tiene sobrepeso o es obeso.

¿Por qué estamos tan preocupados?

- El porcentaje de niños y adolescentes que tienen sobrepeso ha aumentado más del doble desde comienzos de la década de 1970.
- Actualmente, alrededor del 15 por ciento de los niños y adolescentes son obesos.
- Aproximadamente el 26 por ciento de los niños de Arkansas de dos a cinco años y el 30 por ciento de los adolescentes tienen sobrepeso o son obesos.
- Tener sobrepeso o tener un nivel alto de grasa corporal aumenta la posibilidad de sufrir diabetes, enfermedades cardíacas y presión arterial alta.
- Es posible que esta generación de niños obesos tenga una esperanza de vida de 10 años menos que la de sus padres.

Manténgase activo en familia

U of A
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

Universidad de Arkansas, Ministerio de Agricultura de Estados Unidos y gobiernos de los condados que cooperan - El Arkansas Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas) ofrece sus programas a todas las personas que reúnen las condiciones necesarias sin importar raza, color, sexo, identidad de género, orientación sexual, nacionalidad, religión, edad, discapacidad, estado civil, condición de veterano, información genética, o cualquier otro estado o condición protegido por ley, y es un Empleador de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades. USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Esta materia fue financiada por el Programa de Alimentos y Nutrición (SNAP). SNAP provee asistencia nutricional para la gente con bajos recursos. Puede ayudarle comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para saber más, vaya al https://access.arkansas.gov/

¿Qué es una tabla de crecimiento?

Debido a que la grasa corporal de los niños normalmente cambia con los años y la grasa corporal es diferente en los niños y en las niñas, el IMC es específico del género (sexo) y de la edad de los niños. Es este el motivo por el cual los expertos en los Centros de Control de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) han desarrollado tablas de crecimiento del IMC por edad que son específicas por género para niños y adolescentes de 2 a 20 años.

Cada una de las tablas específicas del género del IMC por edad contiene una serie de líneas curvas que muestran los percentiles. Los profesionales de la salud marcan el IMC del niño en la tabla cada año para ver si el niño está creciendo normalmente. Los percentiles se basan en el porcentaje de niños de la misma edad y género cuyo peso con relación a la altura cae dentro de un determinado intervalo. A continuación le proporcionamos algunos ejemplos:

- Si el IMC de un niño está en el percentil 60, significa que en comparación con los niños de la misma edad y género, el 60 por ciento tiene un IMC inferior.
- Si el IMC de un niño está en el percentil 95, el 95 por ciento de los niños de la misma edad y género tiene un IMC inferior.

Los profesionales de la salud utilizan estos percentiles para saber si un niño tiene bajo peso, tiene sobrepeso o es obeso.

Bajo peso	IMC por edad menor que el percentil 5
Sobrepeso	IMC por edad entre el percentil 85 a menor que el percentil 95
Obeso	IMC por edad igual o mayor que el percentil 95

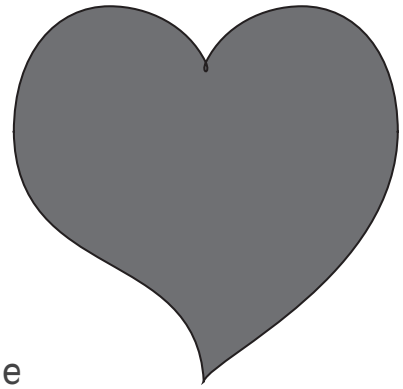
¿Qué pueden hacer los padres?

No importa cuál sea el IMC de un niño, a continuación le brindamos algunos consejos que los padres pueden utilizar para ayudar a sus hijos a llevar una vida más saludable.

- Comience el día con un desayuno saludable como cereal con bajo contenido de azúcar, leche descremada y jugo de fruta 100 por ciento natural.
- Ofrezca muchas frutas y verduras.
- Limite las bebidas endulzadas como refrescos de frutas y gaseosas comunes.
- Limite las comidas rápidas.
- Coman las comidas juntos.
- Limite el tiempo para mirar televisión a 1 o 2 horas por día.
- Evite los tamaños de porciones grandes.
- Manténgase activo en familia.
- Asigne tareas activas.
- Sea un modelo a seguir.
- Demuéstreles a sus hijos que los ama sin importar su tamaño o su forma.

Sea comprensivo

Si su hijo tiene sobrepeso, ser comprensivo es una de las mejores cosas que puede hacer. Los niños con sobrepeso necesitan amor, aceptación y aliento. Los padres no deben marginar a los niños debido a su peso. En lugar de eso, concéntrese en involucrar a toda la familia en la creación de hábitos alimentarios y de actividad física que puedan ayudar a todos los miembros de la familia a alcanzar o mantener un peso saludable.



Sea comprensivo

Cooperative Extension Service
2301 South University Ave
Little Rock, AR 72204

¿Desea obtener más información?

Si el informe de IMC de un niño parece indicar que el niño tiene bajo peso o tiene sobrepeso, los padres deben acudir a su proveedor de atención médica para obtener consejos adicionales. Podría ser aconsejable que los padres representen el peso de sus hijos en una tabla de crecimiento del IMC por edad y realicen un seguimiento a lo largo de los años. Si desea obtener más información sobre las tablas de crecimiento, consulte este sitio web:

Sitio Web *www.cdc.gov* de los Centros de Control de Enfermedades (CDC)

Para obtener más información sobre los alimentos, la nutrición o la salud, comuníquese con la Oficina de Extensión Municipal o visite www.uaex.edu.

Impreso por los servicios de impresión del Servicio de Extensión Cooperativo de la Universidad de Arkansas.