empiece desde temprano

ayude a su hijo a crecer
manteniendo un peso y una altura saludables.

Marque ✓ los hábitos saludables que **su familia ya tiene.**
d y su familia comenzarán a tener.

uir:
frutas, verduras, carnes magras,
grasas o descremados.
stros platos favoritos -
nes pequeñas.
s con alto contenido de grasa o azúcar.
as bebidas azucaradas para nuestra casa.
l refrigerador,

tas y verduras

iene sed, no bebidas azucaradas.
de grasas (1%) o descremada.
2 años

rias, aproximadamente a la misma hora.
n la cocina, al menos una vez por día.
.
s durante el día.
as.

ijo:
n su plato a la hora de comer.

, ni lo forzamos o instamos a comer.

0 minutos cada día.
ora o video juegos durante

e mi hijo.
de 11 a 14 horas diarias,
o.

nutrition matters

¿cuánto está creciendo mi hijo?

nombre: _____

fecha: _____ **edad:** _____

peso: _____

altura: _____

En los últimos _____ meses,
mi hijo aumentó

_____ libras y

_____ pulgadas.

El percentil de IMC de mi hijo es: _____

Los niños saludables vienen en todos los tamaños.

No compare a su hijo con otros niños. Hay niños de la misma edad que pueden lucir distintos en altura y peso.

Un niño crece rápido entre los 2 y los 5 años.

Un niño en edad preescolar puede aumentar de 8 a 10 pulgadas en estos 3 años.

Lleve a su hijo a sus citas de control médico de rutina.

Su prestador de atención médica medirá a su hijo de una a dos veces al año. Luego, podrá ver cómo crece su hijo con el correr del tiempo. Tal vez esté bien que su IMC esté en la franja superior o la franja inferior del cuadro. O tal vez esto sea un problema.

¿Qué es un IMC?

La sigla IMC significa índice de masa corporal. **Su proveedor de atención médica calculará el IMC de su hijo usando su peso y su altura.** Su IMC luego es colocada en un cuadro de crecimiento para crear una curva.

Su proveedor de atención médica usará su percentil de IMC para evaluar el crecimiento de su hijo, y podrá identificar problemas.

Hable con su proveedor de atención médica si:

- el IMC de su hijo está en las franjas de color amarillo o rojo.
- su hijo ha aumentado poco en peso o en altura.
- le preocupa que su hijo esté aumentando mucho de peso.
- tiene alguna pregunta o inquietud acerca del crecimiento de su hijo.