

## ¿LO SABÍAS?

1 de cada 3 niños y adolescentes de 2 a 19 años sufren de sobrepeso u obesidad y casi ninguno cumple con las recomendaciones de dieta saludable y actividades físicas.



## FACTORES DE RIESGO

- Los niños adolescentes que padecen de obesidad y niveles altos de triglicéridos tienen arterias parecidas a adultos de 45 años.
- Los niños obesos de solo 3 años muestran indicadores de desarrollar enfermedades cardíacas más adelante en la vida.
- Los niños con sobrepeso de 7 a 13 años pueden desarrollar enfermedades cardíacas a partir de los 25 años.
- La probabilidad de morir antes de los 55 es doble para los niños obesos.

## ¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES?

Los niños que eligen comer saludablemente y actividades físicas diaria tienen:

- Mejores logros académicos
- Mejor autoestima

**EMPIEZA EN CASA.  
EMPIEZA CONTIGO.**



## UBICACIONES

### ORANGE COUNTY

Aliso Viejo, Buena Park,  
Mission Viejo, Newport Beach,  
Rancho Santa Margarita

### SAN DIEGO

Eastlake/Chula Vista,  
Grossmont/La Mesa,  
Pacific Beach, UTC

### RIVERSIDE

Clínica Bienestar - Localizada  
Dentro de Northgate Market,  
10391 Magnolia Avenue



MarqueUrgentCare.com

1-877-MY-DOC-NOW (693-6266)

**MARQUE**  
URGENT CARE

September es

**El Mes Nacional de  
Concientización Sobre  
la Obesidad Infantil**



## ¿COMO MEDIR CORRECTAMENTE LA PORCIÓN DE COMIDA?

Niños

- Porción equivalente a la palma de la mano

Adultos

- Una fruta comparable en tamaño a una pelota de tenis
- ½ (media) taza de fruta picada o verduras
- 1 taza de verduras crudas y frondosas
- ¼ taza de fruta seca

## Cambiar La Forma en Que Compras

Haga de las compras de frutas y verduras una actividad divertida y fácil. ¡Cuanto más colorido sea tu carrito de compras, mejor!

## Intercambia tus Bebidas

Haga que las bebidas azucaradas sean cosa del pasado. Cree "Agua Fresca", añadiendo pepino, limón, fresas o naranjas en lugar de consumir bebidas azucaradas o jugos.

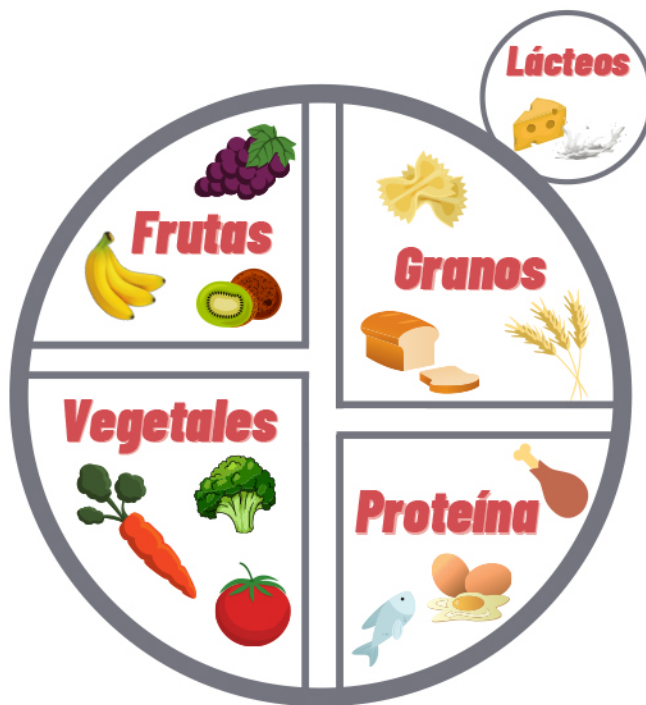
## ¡Muévanse!

Ya se trate de actividades, deportes o juegos, los niños deben tener al menos 60 minutos de actividad física por día. Combinar ejercicio y llevar una dieta equilibrada es lo mejor para mantener a los niños felices y saludables.



## LA BUENA NUTRICIÓN COMIENZA EN

# Mi Plato



- Come alimentos de los cinco grupos todos los días.
- Llena la mitad de tu plato con frutas y vegetales.
- Elige lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Los mejores granos para comer son los granos enteros. Elige granos enteros siempre que puedas.
- Trata de comer diferentes alimentos con proteínas - pollo, mariscos, huevos, frijoles y nueces sin sal.

## CONOCE TU IMC

El IMC (índice de masa corporal) es un cálculo que utiliza la altura y el peso para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene alguien. A partir de los 2 años de edad, el médico determinará el IMC en todos los chequeos de rutina. Debido a que el IMC cambia con la edad, los médicos trazan las medidas del IMC de los niños en las listas del crecimiento estándar, específicas del género. Durante varias visitas, el médico puede rastrear el patrón de crecimiento de su hijo.

Bajopeso: el IMC es inferior a la edad del percentil 5, el sexo y la altura.

Peso Saludable: El IMC es igual o mayor que el percentil 5 y menor que el percentil 85 para la edad, el sexo y la altura.

Sobrepeso: el IMC es en o por encima del percentil 85, pero menos que el percentil 95 para la edad, el sexo y la altura.

Obesidad: El IMC está en o por encima del percentil 95 para la edad, el sexo y la altura.

## REVISA TU IMC

¡Visite la clínica Bienestar dentro del mercado de Northgate en Riverside para un chequeo de IMC GRATIS!

## RESULTADOS DE MI IMC