

DISTRITO ESCOLAR DE FILADELFIA
SERVICIOS DE SALUD ESCOLAR

**Evaluación del Crecimiento
Notificación al Padre/Encargado**

Fecha _____

Estimado padre/encargado:

Se midió la estatura y el peso de _____ (Nombre del estudiante) como parte del Programa de Evaluación del Crecimiento de Pensilvania (Pennsylvania Growth Screening Program). También se calculó el Percentil del **Índice de Masa Corporal** de acuerdo a la edad (Body Mass Index, BMI). El BMI se usa para evaluar los riesgos de salud relacionados con el peso. El BMI de su hijo/a es estrictamente confidencial y no se compartirá con ninguna otra persona que no sean usted y su hijo/a.

Las medidas de su hijo fueron:

Estatura: _____ Peso: _____

Percentil del Índice de Masa Corporal de acuerdo a la edad: _____

Guía del Percentil BMI

Percentil menos de 5	Bajo peso
Percentil entre 5 y 85	Peso normal
Percentil entre 85 y 95	En riesgo de sobrepeso
Percentil de 95 o más	Sobrepeso

El BMI es un método de evaluación y no se debe considerar como una medida precisa de bajo peso o sobrepeso.

Para más información sobre el BMI, por favor vea la información en la parte de atrás de esta carta.

Es importante que comparta los resultados del Programa de Evaluación del Crecimiento con el médico de su hijo/a. Su médico puede hablar con usted sobre el peso de su hijo/a. Si no tiene seguro médico ni acceso a atención médica, o si tiene cualquier pregunta, llame a la enfermera de la escuela al (215) _____

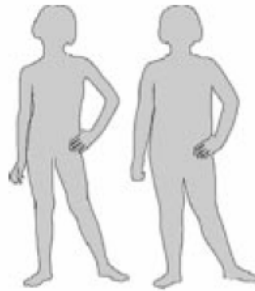
El Distrito Escolar de Filadelfia está comprometido a colaborar con usted para apoyar la salud y bienestar de su hijo/a. Como padre, puede ayudar a su hijo/a siguiendo algunas de las sugerencias que están en la parte de atrás de esta carta.

Respetuosamente

Enfermera de la Escuela

Niños Saludables y Activos: Una colaboración entre el hogar y la escuela

Normal
Edad : 9
Peso : 53 lbs
Estatura : 48"
BMI : 16
Percentil BMI : 50



Sobrepeso
Edad : 9
Peso : 70 lbs
Estatura : 48"
BMI : 21.5
Percentil BMI : 95

Lo que puede hacer para estar sano

COMIDAS y BEBIDAS SANAS

Consejos para Comidas Sanas



1. Añada frutas y vegetales en cada comida
2. Desayune todos los días
3. Coman juntos como familia
4. Evite usar comida como recompense
5. Compre menos cosas con muchas calorías y grasa



Piense en lo que toma



Leche baja en grasa

Datos de Nutrición

Grasa
Carbohidratos
Proteína
Vitaminas A, C, D
Calcio



Refresco de Soda

Datos de Nutrición

Carbohidratos



ACTIVIDAD FÍSICA



Lo Que Puede Hacer

- 1 . Asegure que sus hijos participant en una actividad física por 60 minutos todos los días
- 2 . Sea usted el ejemplo de una Buena condición física
- 3 . Limite el tiempo que sus hijos pasan frente al televisor o en juegos de video

Ideas para mantenerse activo

Baile
Salte cuerda
Corra bicicleta
Salga a caminar
Practique un deporte en equipo

