

Driscoll Health Plan wants you and your family to be healthy and safe. As your health plan, we want to help you! If you have any concerns, there is a simple way to measure a person's body fat. To calculate Body Mass Index (BMI), use a person's height and weight. You can see where they fall among other children of the same sex and age.

Why is measuring a child's BMI important?

If a child is prone to be overweight and the problem is found at a young age, your doctor can put a plan in place so your child doesn't struggle with weight issues all his/her life. Being overweight can affect a child's self-esteem. It is also associated with a lifetime of medical problems. This may include high blood pressure, type 2 diabetes, and high cholesterol.

Won't that embarrass my child and make the situation worse?

Absolutely not! This is not about judging or lecturing. Your child's doctor is focused on working with you to create a plan to ensure good health and confidence in your child.

What type of strategies will the doctor suggest if my child is overweight?

Let's start with Driscoll's **SAFE** plan:

Skip or stop high-calorie drinks.

Drink at least 8 glasses of water each day. Avoid sports drinks and sodas, including clear sodas. Limit juice to 8 ounces (1 cup) per day.

Alter your snack habits!

Large snacks between meals cause weight gain. Keep snacks small and healthy (fruits and vegetables).

Forget fast foods!

If you must eat fast food, do not eat it more than 3 times per week! Don't super-size. Make healthy choices (no fried foods)!

Exercise daily!

Try to walk at least 10,000 steps per day. Set limits for screen time.

Encourage your a child to be physically active. It's important for the whole family to eat healthy and stay active. It helps to lead by example. Give your family every opportunity to enjoy a healthy and happy lifestyle.



El objetivo de Driscoll Health Plan es que usted y su familia estén sanos y seguros. ¡Como su plan de salud, queremos ayudarlo! Si tiene alguna inquietud, existe una forma sencilla de medir la grasa corporal de una persona. Para calcular el índice de masa corporal (IMC), utilice la altura y el peso de una persona. Entonces podrá saber cómo está su hijo en relación con otros niños de la misma edad y sexo.

¿Por qué es importante medir el IMC de un niño?

Si un niño es propenso a tener sobrepeso y el problema se detecta a una edad joven, su médico puede elaborar un plan para que su hijo no tenga que enfrentar problemas de peso toda su vida. El sobrepeso puede afectar la autoestima de un niño. También se asocia con una vida de problemas médicos. Esto puede incluir presión arterial alta, diabetes tipo 2 y colesterol alto.

¿Esto no avergonzaría a mi hijo y empeoraría la situación?

Por supuesto que no. No se trata de juzgar o dar sermones. El médico de su hijo se enfocará en trabajar con usted para idear un plan que asegure la buena salud y confianza de su hijo.

¿Qué tipo de estrategias sugerirá el médico si mi hijo tiene sobrepeso?

Comencemos por describir en qué consiste el plan **SAFE (A SALVO)** de Driscoll:

Suspenda el consumo de bebidas con alto contenido calórico.

Beba por los menos 8 vasos de agua cada día. Evite las bebidas deportivas y los refrescos incluidos los transparentes. Limite el consumo de jugos a 8 onzas (1 taza) al día.

Acambiar los refrigerios.

Los refrigerios grandes entre comidas provocan aumento de peso. Tome refrigerios pequeños y saludables (frutas y verduras).

Fíjese en lo que come y olvídense de la comida rápida.

Si debe comer comida rápida, ¡no la coma más de 3 veces por semana!
¡No super tamaño! ¡Haz elecciones saludables (sin alimentos fritos)!

Ejercítese a diario.

Trate de caminar al menos 10.000 pasos por día. Establece límites de tiempo frente de la pantalla.

Anime a su hijo a ser físicamente activo. Es importante que toda la familia coma sano y mantenerse activo. Ayuda a predicar con el ejemplo. Dale a tu familia todas las oportunidades para disfrutar de un estilo de vida saludable y feliz.