

IS MY CHILD OVERWEIGHT?

Driscoll Health Plan wants you and your family to be healthy and safe. A simple way to measure a person's body fat is to calculate their Body Mass Index (BMI). This is calculated using a person's height and weight. You can then see where they fall among other children 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 have to struggle with weight issues all his/her life. Being overweight not only affects a child's self-esteem, it is also associated with a lifetime of medical problems. This includes high blood pressure, type 2 diabetes, and high cholesterol.

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

Absolutely not! This is not about judging or lecturing. Your doctor is focused on working with you to come up with 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 a week! Don't super-size!
Make healthy choices (no fried foods)!

Exercise daily!

Try to walk at least 10,000 steps a day. Watch no more than 2 hours of TV a day.

It's important for the whole family to eat healthy and stay active. It helps to lead by example. Give your children every opportunity to grow up healthy and happy. You also deserve all the rewards that come with a healthy lifestyle.

¿MI HIJO TIENE SOBREPESO?

El objetivo de Driscoll Health Plan es que usted y su familia estén sanos y seguros. Una manera sencilla de medir la grasa corporal de una persona es calcular su índice de masa corporal (IMC), para lo cual se necesita conocer su estatura y peso. 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. Tener sobrepeso no sólo afecta la autoestima de un niño, sino que también se relaciona con problemas médicos permanentes, como hipertensión, diabetes de tipo 2 y colesterol alto.

¿Esto no avergonzaría a mi hijo y empeoraría las cosas?

Por supuesto que no. No se trata de juzgar o sermonear. Su médico 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.

Ambiar 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)!

Ejercítense a diario.

Trate de caminar al menos 10,000 pasos al día y no vea televisión más de 2 horas al día.

Es importante que toda la familia coma saludablemente y se mantenga activa. Se predica con el ejemplo. Brinde a sus hijos la oportunidad de crecer sanos y contentos, y recuerde que usted también merece todas las recompensas que conlleva un estilo de vida saludable.