

Identifica como está el peso y la talla de tu hijo.

Ubica el sexo, la edad y el rango donde está el peso y la talla del niño.
Si está en ALTO o BAJO, consulta a su pediatra

Edad	Peso (Kg)			Talla (cm)		
	Bajo	Normal	Alto	Bajo	Normal	Alto
Masculino						
2 años	10	11.8	14.1	81	85.4	89.8
3 años	11.7	13.7	16.3	88	93.7	99.3
4 años	13.3	15.6	18.6	93.8	100.8	106.9
5 años	14.8	16.8	21.1	100.7	107.3	113.9
6 años	16.3	19.4	23.9	106.4	113.4	120.4
7 años	18.1	21.5	27.1	112	119.3	126.5
8 años	20	23.9	30.5	117.2	124.6	132
9 años	21.9	26.4	34.5	122.1	129.8	137.6
10 años	23.8	28.9	39.1	126.4	134.5	142.6
11 años	25.7	31.9	44.1	129.8	138.8	147.8
12 años	28.3	35.9	50.1	134.7	144.5	154.3
13 años	31.5	40.9	56.3	140.3	151.3	162.3
14 años	35.7	46.6	62.1	146.8	158.4	169.8
15 años	40.7	51.9	69.9	154.7	164.7	174.9
16 años	45.3	55.9	79.3	159.3	168.3	177.4
17 años	48.6	58.6	72.5	161.7	170.1	178.5
18 años	50.5	60	73.8	162.2	170.6	178.9
19 años	51.8	60.8	74.6	162.2	170.6	178.9

Fuente: Fundación BENGQA, M.S.A.S, Tabla de peso y talla del varón y adolescente, 1995

Identifica como está el peso y la talla de tu hija.

Ubica el sexo, la edad y el rango donde está el peso y la talla del niño.
Si está en ALTO o BAJO, consulta a su pediatra

Edad	Peso (Kg)			Talla (cm)		
	Bajo	Normal	Alto	Bajo	Normal	Alto
Femenino						
2 años	9.5	11.2	13.2	79.6	84.2	88.9
3 años	11.1	13.1	15.7	86.7	92.6	98.6
4 años	12.7	15	18.1	93.8	100	106.2
5 años	14.2	16.8	20.6	99.9	106.5	113.2
6 años	15.7	18.7	23.4	105.3	112.5	119.6
7 años	17.5	20.9	26.6	111	118.4	125.8
8 años	19.4	23.4	30.4	116.3	123.9	131.4
9 años	21.4	26.5	35.1	121.5	129.6	137.7
10 años	23.6	30.1	40.5	126.6	135.4	144.2
11 años	26.4	34.3	46.2	131.8	141.5	151.2
12 años	30.1	38.9	51.7	138.2	147.5	156.7
13 años	34.5	43.3	56.6	144.4	152.6	160.9
14 años	38.5	47	60	147.9	155.5	163
15 años	41.3	49.7	62.2	149.6	157	164.3
16 años	42.9	51.4	63.6	150.4	157.8	165.2
17 años	43.8	52.3	64.2	150.5	158	165.4
18 años	44.1	52.6	64.6	150.5	158	165.4
19 años	44.2	52.7	64.8	150.5	158	165.4

Fuente: Fundación BENGQA, M.S.A.S, Tabla de peso y talla del varón y adolescente, 1995

RIF: J-07000750-B

FARMACIA
SAAS

Programa
Buen
Vecino



Fundación
BENGOA
Alimentación y Nutrición

www.farmaciasaas.com
e-mail: buenvecino@cobeca.com

RIF: J-30729211-3

OBESIDAD

¡No se haga la vista gorda, su salud no aguanta tanto peso!

En Venezuela y en el mundo el número de personas con sobrepeso u obesidad ha aumentado. Es importante que conozcas esta enfermedad y cómo puedes prevenirla.

¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

Es la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, que puede ser perjudicial para la salud (OMS). Se presenta cuando por un tiempo prolongado, se consumen más calorías de las que se gastan. Este exceso de energía se almacena en forma de grasa y el peso se incrementa.

¿Cuáles son las consecuencias del sobrepeso y la obesidad para la salud?

Problemas en las articulaciones, dificultad para respirar, trastornos en la piel, baja autoestima, enfermedades cardiovasculares (hipertensión, accidentes cerebrovasculares, infartos), mayor probabilidad de diabetes, alteraciones en las grasas de la sangre (colesterol y triglicéridos altos), entre otras. Cuando se presenta en los niños, aumenta el riesgo de ser adultos obesos y de tener enfermedades crónicas a edades tempranas.

Como prevenir el sobrepeso y la obesidad incorpore estas prácticas

- Desayunetodos los días.
- Reduzca el consumo de grasas. Sustituya las grasas de origen animal por las vegetales y las grasas sólidas por las líquidas.
- Utilice la guía de tres colores para balancear las comidas.
- Use un plato, un vaso y una taza mediana.

Arma tu menú saludable



Diseña tu propio plan de alimentación. Arma tu menú diario de la siguiente manera:

- Incluye en cada una de las comidas principales, por lo menos un alimento de los tres grupos.
- En las comidas principales puedes elegir:
 - un alimento proteico (grupo azul)
 - máximo dos acompañantes (uno del grupo amarillo y otro del verde)
 - un postre (grupo verde)
- En el almuerzo puedes incluir adicionalmente un consomé, sopa o crema.
- En las meriendas puedes elegir hasta dos combinaciones de alimentos (Ej. Fruta con yogurt o gelatina ligera).
- Recuerda cuidar la cantidad de alimento que te sirves o compras. Revisa la guía de la Campaña "Variado y bien Alimentado", donde aparecen las cantidades para los niños de acuerdo a la edad.

Guía de alimentos según su grupo de nutrición

Comidas	Energéticos (amarillos)	Plásticos o reparadores (azul)	Reguladores (verde)
Desayuno	Cereal integral Arepá Pan integral Bollito Panqueca Cachapa	Leche descremada Queso blanco Huevo Sardinas Atún Pollo Desmechado	Fruta en trozos
Meriendas	Cereal integral Semillas (maní, pistacho, mery, almendras) Galletas integrales	Yogurt ligero Leche descremada Queso blanco	Fruta en trozos
Almuerzo	Granos (caraotas, lentejas, arvejas, frijol) como acompañante o en sopa Arroz Pasta Papa Plátano Yuca Arepá	Pollo Carné de res Pescado Hígado	Crema o sopa de vegetales Ensaladas crudas Ensaladas cocidas Fruta en trozos
Cena	Arroz Pasta Papa Plátano Yuca Arepá Bollito Pan integral Cereal integral	Pollo Carné de res Pescado Hígado Huevo Queso blanco Leche descremada	Ensaladas crudas Ensaladas cocidas Fruta en trozos

Recomendaciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad

Preescolares y Escolares

Nutricionales

- Vigila que ingiera 6 comidas al día (desayuno, merienda, almuerzo, merienda, cena y merienda).
- Elige frutas en las meriendas y evita las chucherías.
- Prefiere un vaso de leche o yogurt con fruta en la merienda nocturna.
- Ofrécele siempre preparaciones con frutas y vegetales.
- Los teteros ya no son el centro de la alimentación del niño, con dos vasos de leche o yogurt al día es suficiente.
- Recuerda la higiene de las manos y de los dientes antes y después de las comidas.
- Controla al niño con su pediatra.

Actividad Física

- Motívalo a jugar con sus amigos o con la familia en espacios abiertos o parques.
- Enséñale a manejar el triciclo o bicicleta, saltar cuerda, pelotas, carreras, patinar, nadar, bailar, vueltas de carnero, subir y bajar escalera, lanzar objetos y trepar con grados de dificultad.
- Incorpóralos en actividades recreativas y deportivas dentro o fuera del colegio.
- Supervisa que practique por lo menos 30 min. de actividad física diaria.
- Controle las horas de televisión, videos juegos o computadoras.



Adolescentes

Nutricionales

- Ingiera 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda, cena y merienda nocturna).
- Consume 3 raciones de frutas al día y por lo menos 2 de ensaladas.
- Elige meriendas más nutritivas como frutas, yogurt, gelatina o helados ligeros.
- Incluye en tu alimentación granos y pescados por lo menos 3 veces por semana.
- En lugares de comidas rápidas elige el tamaño mediano y con poca salsas.
- Recuerda mantener la higiene de las manos y de los dientes antes y después de las comidas.

Actividad Física

- Inscríbete en el equipo de deportes que más te guste.
- Reúnete con tus amigos los fines de semana para subir la montaña, montar bicicleta, nadar o cualquier otra actividad de tu elección.
- Sal a bailar de vez en cuando, compartirás con tus amigos y conocerás personas nuevas.
- Consulta a un especialista antes de modificar tu alimentación.
- Practica deportes individuales, una hora diaria, tres a cinco veces por semana, y combínalos con abdominales, flexiones, ejercicios con gomas o bandas elásticas.
- Levanta pesas, sólo después que cumplas 17 años.



Adultos

Nutricionales

- Ingiera 3 comidas al día y 2 meriendas.
- Utiliza una vajilla más pequeña y sírvete menos cantidad.
- Disminuye el consumo de grasas, azúcar y sal.
- Crea nuevas preparaciones con vegetales y frutas y diviértete probando alimentos nuevos más saludables.
- Prefiere las ensaladas crudas a las cocidas y la fruta natural en vez de los jugos o bebidas instantáneas.
- Siéntate a comer, mastica despacio y elige primero las sopas o ensaladas para que te llenes más rápido.

Actividad Física

- Comparte el tiempo libre en actividades con tu familia o amigos.
- Sube las escaleras, estacionate lejos o bájate una parada antes.
- En tu casa, pon música y muévete un poco más.
- En tu trabajo, párate, estírate y muévete.
- Haz estiramiento o calentamiento, antes y después de hacer ejercicios.
- Para ti la mejor actividad es caminar, 5 días a la semana, 45 a 60 min.
- Combina con ejercicios como trotar, nadar, bicicleta, saltar cuerda, bailar, aerobics, entre otros.
- Hazte una evaluación médica antes de iniciar cualquier actividad física.

