

**¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS? ¡ELIJA UN OBJETIVO!  
WHAT CAN FAMILIES DO? CHOOSE A GOAL!**



Sirvan agua con las comidas en lugar de refrescos.  
Serve water at meals. (instead of soda)



Disfruten de más comidas con su familia.  
Enjoy more family meals.



Compren menos comida rápida.  
Buy less fast food.



Apaguen el televisor.  
Turn off the tv.



Sirvan más frutas y verduras.  
Serve more fruits and vegetables.



Salgan a jugar afuera.  
Go out to play.

Cualquier pregunta relacionada con mayor información nutricional sobre su hijo, consulte a su médico.

Any questions regarding further nutrition information about your child, please consult your doctor.



**VAMOS A HACER LO MEJOR POSIBLE PARA...  
WE WILL DO OUR BEST TO...**

---



---



---



---



---



---

SU FIRMA  
YOUR SIGNATURE

FIRMA DE AMIGOS  
FRIENDS SIGNATURE

**Health**  
REPORT CARD

REPORTE DE  
**Salud**

NAME / NOMBRE

DATE / FECHA



## **ESTATUS/ STATUS**

### **Peso Saludable/ Healthy Weight**

Su hijo tiene un peso saludable.  
Your child has a healthy weight.

### **En Riesgo / At Risk**

Su hijo pesa más que muchos niños de su edad.  
Your child weighs more than many children his or her age.

### **Sobrepeso / Overweight**

Su hijo pesa más que la mayoría de los niños de su edad. Los niños con sobrepeso son más propensos a ser obesos cuando sean adultos.  
Your child weighs more than most children his or her age. Children who are overweight are more likely to become obese as adults.

## **¿QUÉ SIGNIFICA ESTO? WHAT DOES THIS MEAN?**

### **Si es verde / If Green**

Para mantenerse sano, ayude a su hijo a elegir una dieta saludable y mantenerse físicamente activo. Sea un buen ejemplo.

To stay healthy, help your child choose a healthy diet and be physically active. Set a good example.

### **Si es amarillo / If Yellow**

Ayude a su hijo a elegir una dieta saludable y a hacer más actividad física. Su hijo necesita aumentar de peso más lentamente para no estar en riesgo de sobrepeso.

Help your child choose a healthier diet and be more physically active. Your child needs to gain weight more slowly.

### **Si es Rojo / If Red**

La obesidad puede conducir a la diabetes. Hable con un médico o enfermera sobre el peso de su hijo.

Obesity can lead to diabetes. Talk to a doctor or nurse about your child's weight.