"What is BMI and how is it important to my child?" Class Worksheet.
"¿Qué es el IMC y por qué es importante para mi hijo?" Hoja de actividades.

What is Body Mass Index (BMI)?

Body Mass Index (BMI) is a calculation that uses height and weight to estimate body fat for most children. BMI screening is a tool widely used to determine if children are gaining weight too fast or too slow for their height and age. With the exception of children who are unusually muscular, high BMI readings put children at risk for Type 2 diabetes, heart disease and other health problems.

How to use BMI numbers for children?

BMI is determined after the age of two, when children can be measured standing up. The BMI number is plotted on the BMI-for-age growth chart to obtain a percentile range for the child's age and gender. The BMI percentile range shows if a child is at a normal weight, underweight, overweight, or obese for his/her age. (See table below for BMI classification).

BMI Classification	
Weight Category	**Percentile Range**
Underweight	Less than 5th percentile
Normal weight	5th percentile to less than 85th percentile
Overweight	85th to less than 95th percentile
Obese	Equal to or greater than 95th percentile

Turn the page to complete BMI activities.

What parents can do to help their children stay at a healthy weight?

- ✓ Don't rely on visual judgment to determine if your child is growing well and is at a healthy weight. Regularly discuss your child's height and BMI for his/her age at the doctor's office, WIC or Head Start programs.
- ✓ BMI is only a screening tool. If you your child's BMI is too high or too low, further information may be gathered regarding diet, general health and physical activity.
- ✓ Regardless of a child's current weight status, make healthy habits a family affair! Help your child to develop healthy eating habits and be physically active. Limit sugary beverages and high-fat foods. Serve healthy foods every day (e.g. fruits, vegetables, whole grains, lean meat or meat substitutes and low-fat milk or dairy foods)!

¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un cálculo que usa la altura y el peso para estimar la grasa corporal para la mayoría de los niños. La búsqueda del IMC es una herramienta usada comúnmente para determinar si los niños están aumentando de peso muy rápido o muy lentamente de acuerdo a su altura y edad. Con la excepción de los niños que son extremadamente musculosos, los valores muy altos de IMC ponen a los niños a riesgo de diabetes Tipo 2, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

¿Cómo se usan los números del IMC para los niños?

El IMC se determina después de la edad de dos años, cuando los niños pueden medirse de pie. El número del IMC se coloca en la gráfica de crecimiento de acuerdo a la edad, para obtener un registro de percentil relacionado con la edad y el sexo del niño/a. El registro percentil del IMC muestra si el niño tiene un peso normal, si está bajo de peso, si tiene sobrepeso o si está obeso para su edad (Vea la tabla de más abajo para la clasificación del BMI)

Clasificación IMC	
Categoria de peso	**Rango de Percentil**
Bajo peso	Menos del percentil 5
Peso normal	percentil 5 a menos del percentil 85
Sobrepeso	85 a menos de percentil 95
Obesidad	Igual o superior al percentil 95

Dé vuelta la página para completar las actividades del IMC.

¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus niños a mantener un peso saludable?

- ✓ No confíe en el criterio visual para determinar si su hijo está creciendo bien y si tiene un peso saludable. Discuta regularmente la altura y el IMC de sus hijos en cada cita del WIC, de Head Start o en el consultorio del médico.
- ✓ La revisión del IMC es solamente una revisión. Si el IMC de su niño es muy alto o muy bajo, obtenga más información relacionada con la dieta, salud general y actividad física.
- ✓ Además del saber el peso actual de su niño, ¡convierta los hábitos saludables en un proyecto familiar! Limite las bebidas azucaradas y las comidas altas en grasas. Sirva diariamente alimentos nutritivos como frutas, vegetales, granos enteros, carne magra o sustitutos de la carne, la leche baja en grasa o productos lácteos de poca grasa!

Visit the following websites for more information (Para obtener más información, visite los siguientes sitios en Internet):
Body Mass Index (BMI): http://kidshealth.org/parent/food/weight/bmi_charts.html
Healthy Weight - it's not a diet, it's a lifestyle!: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/

"What is BMI and how is it important to my child?" Class Worksheet.

"¿Qué es el IMC y por qué es importante para mi hijo?" Hoja de actividades.

Body mass index-for-age percentiles - 2 to 5 years: Girls

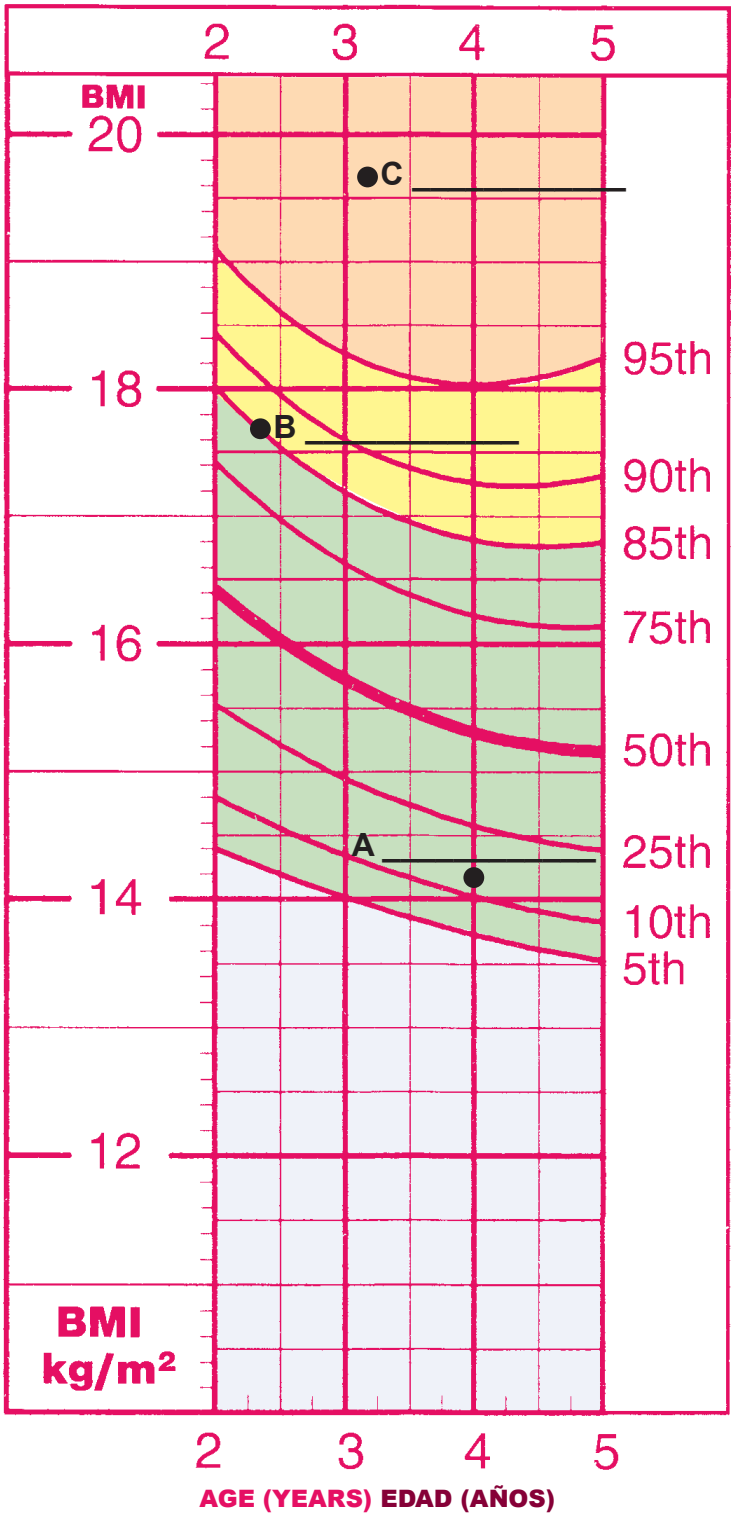
Percentiles del Índice de Masa Corporal por Edad - Niñas: 2 a 5 años

Activity 1:
Write the weight category for each child's BMI shown on the BMI chart below.

Actividad 1:
Escriba la categoría de peso del IMC de cada niño mostrado en el gráfico de IMC (vea abajo).

Child Niño	Age Edad	Weight Peso Pounds/Libras	Stature Estatura Inches/Pulgadas	BMI* IMC*
A	4y	31.4 lb	39 2/8	14.3
B	2y5m	30 lb	34 1/2	17.7
C	3y2m	37.6 Lb	36 5/8	19.7

***To Calculate BMI:** Weight (kg) ÷ Stature (cm) ÷ Stature (cm) x a10,000
or Weight (lb) ÷ Stature (in) ÷ Stature (in) x 703
***Para calcular el IMC:** Peso (kgs) ÷ Estatura (cm) ÷ Estatura (cm) x 10.000
o Peso (lbs) ÷ Estatura (pulgadas) ÷ Estatura (pulgadas) x 703



Activity 2:
Guess which one of these pictures correspond to each of the BMI letters A, B and C plotted in the chart (left side).

Actividad 2:
Adivina cuál de estas fotografías corresponde a cada IMC (letras A, B y C) trazados en el gráfico (lado izquierdo).

1 _____

2 _____

3 _____

Answers: 1 = A, 2 = B, 3 = C
Respuestas: 1 = A, 2 = B, 3 = C

5 CATCH For a Healthy Weight

Houston Department of Health and Human Services

TEXAS WIC Smart Choices • Healthy Families

(Dec. 2010)

Adapted from Texas Department of Health and Human Services – WIC Program (Body mass index-for-age percentiles - 2 to 5 years: Girls, 2005)