



CHEQUEO MÉDICO DE 11–14 AÑOS DE EDAD

Nombre del Paciente/Etiqueta	Estatura: _____ Peso: _____ IMC: _____ Percentil del IMC: _____ Exámenes/Inmunizaciones: _____
------------------------------	---

NUTRICION

¿Está Mi Hijo Sobrepeso/ Es Obeso?

En 2010, 1 de cada 3 niños en los Estados Unidos estaban sobrepeso o eran obesos. El Índice de Masa Corporal (IMC) o BMI, (por sus siglas en inglés) se utiliza ampliamente para ayudar a categorizar el peso. El IMC compara la estatura con el peso, y las normas varían por edad y sexo. Un IMC entre los percentiles de 85 y 95 se define como sobrepeso y un IMC de 95 percentil o más se considera como obeso. Si su IMC está en las zonas de sobrepeso u obeso, hable con su médico acerca de desarrollando un plan de alimentación saludable.

La temprana adolescencia es un período de mayor independencia, mayor influencia de pares o compañeros, y de cambios en las comidas y los patrones del sueño. Mientras nuestros hijos empujan para tener opciones, **ellos necesitan y desean apoyo**

para tomar decisiones. Los padres y el hogar son la mayor influencia. Los hábitos de nutrición saludable se forman en el hogar. Los padres necesitan ser ejemplos de comportamientos saludables. **Las acciones dicen más que las palabras.** Un enfoque familiar es importante para abordar los hábitos saludables y la actividad.

Es importante que los padres establezcan opciones de alimentos saludables, al igual que horarios estructurados y predecibles, para las comidas y las meriendas. Es más fácil para su hijo controlar su hambre si sabe cuándo puede esperar su próxima comida o merienda. **Los padres determinan las opciones de alimentos que un hijo tiene en casa cuando hacen sus compras en la tienda de comida.** Almacene su hogar con bastantes frutas, verduras, productos de trigo integral, y refrigerios de baja grasa y bajo azúcar. Limite la compra de galletas azucaradas, sodas, totopos o papitas. Una golosina ocasional como el helado de

leche está bien, pero las opciones nutritivas para los refrigerios o meriendas incluyen:

- Fruta fresca o frutos secos
- Yogurt bajo en grasa
- Tallos de apio, rebanadas de pepino
- Uvas o rebanadas de plátano congeladas
- Papitas horneadas (no fritas)
- Muffins de salvado
- Palomitas de maíz de baja grasa o hechas con aire caliente
- Quesos de bajas grasas
- Galletas saladas o pretzels sin sal
- Cereales sin azúcar

Agregando un alimento de proteína a un refrigerio lo hace más sustancioso (llena más). Agregue yogurt, un huevo cocido (hervido), tiras de queso, mantequilla de cacahuate, o nueces a un refrigerio o merienda.

Normalmente, niños de esta edad necesitan 3 comidas bien equilibradas y 1 a 2 meriendas saludables al día. Períodos de

comer la comida del medio día temprano, comer para relajarse y el aburrimiento pueden contribuir a merendar demasiado. Parándose en la tienda después de la escuela también puede resultar en un aumento de refrigerios no saludables. Limitando el dinero para refrigerios y hablando sobre las opciones saludables puede ayudar. Supervise las selecciones de refrigerios de su hijo y tenga un plan para el refrigerio o merienda para después de la escuela. Utilice la guía visual **MyPlate** para crear comidas bien equilibradas para su familia.

Para una idea de cuántas calorías su hijo debe consumir (aunque no recomendamos contar calorías) por favor vea la tabla a continuación.

Las dietas que están de moda pueden ser atractivas para un niño o un adolescente con

preocupaciones acerca del peso. Desafortunadamente, muchas veces las dietas populares no son saludables ni apropiadas para niños o adolescentes. En lugar de hacer dieta, los padres necesitan fomentar una dieta equilibrada y un estilo de vida activo como el mejor enfoque para el control de peso. Si su hijo está considerando adoptando ciertos comportamientos de alimentación (como ser vegetariano) o si usted desea alguna dirección sobre como tener un estilo de vida más saludable para su adolescente, por favor hable con su médico.

Sugerencias para Hábitos Saludables

Recuerde el mensaje de “9-7-5-2-1-0” cuando considere cuáles hábitos saludables son importantes para su hijo(a) en edad de adolescencia.

9: Su hijo necesita dormir al menos 9 horas. (Niños de 11 y 12 años de edad necesitan dormir entre 10 a 12 horas). Tener la cantidad apropiada de sueño ayuda con la manera en que funciona su hijo durante el día y también es de mayor importancia para mantener un peso saludable.

7: Comer desayuno los 7 días de la semana. No salten el desayuno. La falta de tiempo en la mañana, no sintiendo hambre, y períodos de comer temprano la comida del mediodía muchas veces son las razones por las que dejan de comer el desayuno. Desayunar activa el metabolismo, mejora el rendimiento escolar, y evita que a los niños les de mucho hambre y que coman en exceso más tarde durante el día- hábitos que conducen al exceso de peso. Simplifique el desayuno. Ponga el cereal en los tazones o prepare unas tiras de queso y una pieza de fruta la noche anterior para el desayuno.

5: Comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Utilice la guía visual MyPlate para hacer que la ½ de su plato consista de frutas y verduras en cada comida e incluya frutas y verduras en las meriendas.

Para recomendaciones específicas acerca de la cantidad de cada grupo de alimentos que su hijo debe comer cada día a base de su edad, sexo, y nivel de actividad, por favor visite chooseMyPlate.gov.

Calorías Diarias Recomendadas				
Sexo	Edad	Sedentario	Moderadamente Activo	Activo
Mujer	9-13	1400-1600	1600-2000	1800-2000
	14-18	1800	2000	2400
Hombre	9-13	1600-2000	1800-2200	2000-2600
	14-18	2000-2400	2400-2800	2800-3200
Sedentario significa un estilo de vida que incluye solo la actividad física ligera asociada con la vida típica del día a día.				
Moderadamente activo significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminando más o menos 1.5 a 3 millas por día a una velocidad de 3 a 4 millas por hora, además de la actividad física ligera asociada con la vida típica del día a día.				
Activo significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminando más de 3 millas por día a una velocidad de 3 a 4 millas por hora, además de la actividad física ligera asociada con la vida típica de día a día.				

2: Pasar menos de 2 horas frente a la pantalla. Esto incluye la televisión, juegos de video, tiempo de recreación en la computadora, y en las tabletas y teléfonos inteligentes. Apague la televisión durante las comidas. Mantenga la televisión y la computadora fuera de los cuartos de dormir. Las televisiones en los cuartos de dormir contribuyen a trastornos del sueño y aumentan la exposición a los comerciales que dan lugar a los antojos de alimentos no saludables.

1: Participar en al menos 1 hora de actividad física por día.

0: Beber casi ninguna bebida por día de soda, soda de dieta, bebidas deportivas, o bebidas de fruta. Incluso las bebidas de 100% jugo contienen una gran cantidad de azúcar. El agua y la leche descremada o leche baja en grasas (1%) son las mejores bebidas para usted.



Fibra

Incluya fibra (la cual viene de frutas, verduras, granos enteros, legumbres (frijoles), y nueces) en su dieta y en la dieta de su hijo. Hay muchos beneficios de salud en fibra incluyendo bajar el colesterol y ayudando a hacer

que uno se sienta lleno por más tiempo.

Se recomienda que niños consuman “la edad + 5” gramos de fibra al día. Por ejemplo, un niño de 11 años necesita “11+ 5” o 16 gramos de fibra cada día.

LA SALUD DE LOS HUESOS

Casi ½ de la masa ósea de una persona se acumula entre los 11 y 19 años de edad. Si los huesos no se desarrollan bien durante estos años, no es posible que alcancen hacerlo más tarde en la vida. Si su hijo no consume suficiente calcio a esta edad, va a estar en riesgo de osteoporosis (huesos débiles) cuando sea adulto y puede estar a riesgo más alto ahora para fracturas.

La ingesta diaria de calcio recomendada para niños de 9 a 18 años de edad es de 1300 mg.

Actualmente, la mayoría de niños reciben solo 400-800 mg de calcio diariamente, con las niñas consumiendo la cantidad menor. La leche y los productos lácteos son la mejor fuente de calcio. El calcio en las verduras de hoja verde es mal absorbido. La tabla incluida en este boletín indica la cantidad de calcio que se encuentra en los diferentes alimentos. Si su niño(a) no consume suficiente calcio, considere dándole un suplemento de calcio. Si le está dando a su hijo(a) más de 500 mg de calcio al día, divida la dosis. El cuerpo no absorbe bien un suplemento de calcio de más de 500 mg a la vez.

EL DESARROLLO

Crecimiento Físico

En el año de mayor crecimiento, un niño va a ganar hasta cuatro o cinco pulgadas de altura. Para cuando termine su etapa de crecimiento, va haber crecido

Alimento	Cantidad	Calcio (mg)
Productos Lácteos		
Leche	1 taza	300
Yogurt	1 taza	300
Queso, natural o procesado	1 oz	200
Requesón (queso cottage)	¼ taza	60
Queso crema	1 cucharada	10
Helado de leche	½ taza	110
Carne y otras proteínas		
Carne, ave, pescado	3 oz	20-20
Pescado enlatado con huesos	3 oz	250
Huevo	1	30
Frijoles secos cocidos	½ taza	70
Nueces y semillas	2 cucharadas (1 oz)	20-40
Granos		
Pan	1 rebanada	25
Pan fortificado con calcio	1 rebanada	160-200
Cereal Seco	1 taza	15
Pasta	½ taza	15
Tortilla de maíz	1	60
Frutas y Verduras		
Verduras cocidas	½ taza	20-40
Verduras de hoja verde	1 taza	100
Frutas	½ taza	20-40
Jugo de Naranja con calcio	1 taza	300

cerca de ocho pulgadas de altura o más. El promedio de ganancia en altura en las mujeres durante

su año de mayor crecimiento es un poco más de tres pulgadas. Después de empezar la menstruación, el ritmo de crecimiento en las chicas se vuelve más lento, y la mayoría de las chicas paran de crecer en estatura aproximadamente dos años después de su primer período.

PUBERTAD Y EL DESARROLLO SEXUAL

Hay una amplia gama de lo que es normal para el inicio de la pubertad.

Los niños tienden a empezar la pubertad más tarde que las niñas. La mayoría de los niños empiezan a mostrar las primeras señales de pubertad en algún momento entre los 10 y 12 años de edad. Para los niños, la pubertad retrasada se define como no tener ninguna señal de pubertad para la edad de 13 años.

Para la mayoría de las niñas, el desarrollo de los senos empieza entre los 9 y 11 años de edad. La primera regla menstrual ocurre aproximadamente 2 años después de que empiezan a desarrollarse los senos. La pubertad retrasada para las niñas se define como no tener desarrollo de las mamas (senos) para la edad de 13 años o no haber tenido una regla menstrual para los 16 años. Hable acerca de sus inquietudes con el médico de su hijo(a).

Su adolescente emergente va a tener preguntas acerca de los cambios de su cuerpo pero puede sentirse avergonzado para hablar sobre esto con usted. Es útil llevar el tema de la pubertad y hablar de estos cambios de una manera franca y abierta. Utilizando libros y otros materiales pueden ayudar.

Discuta temas de sexualidad con sus hijos de una manera abierta y honesta. Manejo de presión de

amigos(as), enfermedades de transmisión sexual, control de la natalidad, y la transmisión del SIDA (AIDS, por sus siglas en inglés) son todas áreas donde los adolescentes necesitan información. Informen a sus hijos sobre los valores de ustedes, e identifiquen la posible información incorrecta.

Mantengan las líneas de comunicación abiertas. Discutan temas de sexualidad con

APARATOS ELECTRONICOS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN SU HOGAR

Juegos de Video/El Internet

Los estudios de los medios interactivos indican que el efecto de la "violencia virtual" interactiva puede causar más daño que los medios pasivos como la televisión. Los estudios indican que después de jugar juegos de video violentos, los jóvenes muestran una disminución de comportamientos útiles y un aumento de comportamiento violento cuando son provocados. Los juegos de video son el medio ambiente ideal para aprender violencia y en algunas personas, pueden ser adictivos. Los padres necesitan supervisar y ayudar a sus hijos con las opciones de medios de comunicación. Los juegos de video de deportes y de juegos estratégicos no violentos son preferidos a los juegos que hacen parecer atractivo el llevar y usar armas de fuego.

¡ALERTA!

Acerca la Televisión/Medios de Entretenimiento

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) quiere que todo padre tenga en cuenta que mirando la televisión puede contribuir a:

- Comportamiento violento y agresivo
- Obesidad
- Pobre concepto de cuerpo e imagen de sí mismo
- Abuso de sustancias
- Conducta sexual temprana

Vigile los programas que su niño ve en la televisión. La mayoría de los programas deberían ser informativos, educativos, y no violentos. Mire la televisión con su hijo(a). Fomente otras alternativas de divertimento u entretenimiento para su hijo, tal como leyendo, el atletismo, u otras formas de ejercicio.

su hijo(a) de una manera abierta y continua.

LA ESCUELA

La escuela intermedia es una etapa de transición importante. Se espera que su hijo(a) adolescente se haga más responsable de su propio trabajo escolar, muestre que está madurando en las habilidades de organización, y que sea

desafiado(a) por una variedad de materias (asignaturas). Siga involucrándose en la educación de su adolescente. Conozca a las maestras y entérese cuáles son las expectativas con respecto al trabajo de su hijo(a) y el comportamiento en clase.

Relaciones Entre Amigos

Las relaciones entre su hijo(a) adolescente y sus amigos (u otros de su edad) van a ser muy importantes en los próximos pocos años. Su hijo(a) necesita amigos(as) para probar sus ideas, acciones, y roles. Aunque su hijo(a) va a seleccionar amigos de una variedad de gente (algunos que le van a gustar o agradar a usted y otros que no), estas opciones son una parte importante de su desarrollo. Si los amigos de su adolescente empiezan a experimentar con el alcohol, las drogas o empiezan a fumar, aumente su atención. Estas amistades ponen a su adolescente en alto riesgo para estos comportamientos. Su apoyo y dirección pueden ser inestimable.

Desarrollo Emocional

Los años de la adolescencia son una etapa compleja y desafiante para su adolescente al igual que para los demás de la familia. Su adolescente está haciendo una transición importante de ser un niño o niña a ser un adulto. Él o ella se está volviendo más independiente y está aprendiendo nuevas maneras de ver al mundo, comparando sus ideas y valores con esos de otros. Su hijo(a) puede dudar de o hacer preguntas sobre algunas cosas incluyendo las reglas del hogar, las creencias de ustedes, y su autoridad. Esto es normal y parte del proceso de madurar, pero guarden en mente que es su responsabilidad establecer límites apropiados. A medida que pasan a la adolescencia media, es más probable que simplemente los ignoren- pasando más tiempo con sus amigos(as) y hasta experimentando con nuevas ideas. Esta puede ser una época de temor para los padres, especialmente si su hijo(a) adolescente empieza a experimentar con el sexo, alcohol o drogas. A medida que su adolescente va cambiando, también van a ocurrir cambios en la familia. Sin embargo, incluso en los momentos de mayor tensión, recuerde estas ideas fundamentales:

Sigan escuchándose uno al otro, aunque se encuentran en diferentes lados de la cerca. No confunda la cosa que le está causando descontento con la persona que lo está haciendo. Mantenga su ira (enojo) enfocado

en las acciones, no dirigido a su hijo(a).

Evite la crítica constante. Escoja las batallas importantes, y deje que las de poca importancia se resuelven por sí mismas. Muestre interés en lo que está haciendo. Cuando hay desacuerdos, intente encontrar terreno común o un área de mutuo acuerdo. Si nada más, acuerden estar en desacuerdo y sean claros de cuál es la posición de cada uno y por qué. No sermonee y no fastidie. Trate de mantener sus conversaciones racionales y respetuosas de los sentimientos de su adolescente.

LA SEGURIDAD

Alcohol y Drogas

Las drogas ilegales son más peligrosas y son más fácilmente accesibles que nunca jamás. Ellos van a tener que decidir por sí mismos, si participar o no. Aunque los padres no pueden tomar la decisión por ellos, los padres necesitan asegurarse de que los hijos conozcan de antemano los peligros en experimentando con drogas que alteran el estado de ánimo. Es importante que usted se involucre antes de que se presente un problema de drogas.

- Hable con él (ella) con frecuencia sobre temas que son pertinentes a su vida, incluyendo las drogas y qué rol juegan en las relaciones con sus amigos. Infórmelo(a) sobre los hechos de los peligros de las

drogas. Enséñele cómo tomar juicios independientes, sin importar qué estén diciendo o haciendo sus amigos. Y déjele saber cómo se siente usted con respecto a las drogas.

- Recuérdele que hay otras maneras de manejar sus sentimientos o problemas sin drogas. Sobre todo déjele saber que usted siempre va estar disponible para ayudarlo con sus problemas.
- Eleve su autoestima, elogíe sus logros.
- Anímelo a participar en actividades agradables que podrían ayudarlo a no usar drogas por aburrimiento.
- Déjele saber a su adolescente que si usa drogas, usted le va a quitar privilegios que él/ella valora.
- Asegúrese de que su adolescente conozca las consecuencias legales de tomar drogas.
- De un buen ejemplo limitando su propio uso de alcohol y medicamentos. Nunca beba bajo condiciones inseguras (por ejemplo cuando va conduciendo) o nunca tome a la ligera el problema de beber en exceso.

Si usted descubre que su adolescente está abusando de drogas o alcohol, el consejo y/o el tratamiento temprano es de vital importancia. Busque la ayuda del médico de su hijo(a).

Fumar

El uso de los cigarrillos y el tabaco que no se fuma es común inclusive en los adolescentes menores. Los adolescentes pueden saber de los riesgos del tabaco pero tal vez no se dan cuenta de lo adictivo que puede ser. Comparta con ellos que el fumar es responsable por 1 en 5 muertes en los Estados Unidos. Si usted fuma, muéstrele a su adolescente que dejar de fumar es buena idea. Es más probable que los hijos de fumadores fumen.

Seguridad en el auto

Los niños deberían ir en el asiento trasero de un vehículo hasta que tengan 13 años de edad. No ponga en marcha el auto hasta que todos estén seguramente abrochados. De un buen ejemplo para su adolescente llevando siempre su cinturón de seguridad y enseñándole a su pre-conductor los buenos hábitos de conducir.

Medidas de Seguridad Para Montar Bicicleta, Para Patinar y Para Andar en Patineta

Asegúrese de que su adolescente siga las reglas de seguridad cuando monta en bicicleta. Los cascos para andar en bicicleta deberían utilizarse cada vez que su hijo monte la bicicleta. Los cascos también se recomiendan para el patinaje y para andar en patineta.

Enséñele a su adolescente acerca de la seguridad en el camino: Que debe andar en bicicleta en el lado derecho de la calle; señalar para doblar o voltear a un lado u otro; que debe llevar equipo y ropa reflectante y que utilice las luces si anda en bicicleta después de que oscurece.

Seguridad Contra Incendios

Cambie las baterías de los detectores de humo al menos dos veces al año en las fechas que usted pueda recordar, como el día en que la hora cambia al horario de verano y el día en que cambia a la hora estándar. No fume ni permita que otros fumen en su hogar.

Seguridad Contra Armas de Fuego

Lo mejor es guardar las armas fuera del hogar. Si su familia elige tener un arma, guárdela descargada y en un lugar bajo llave, con las municiones guardadas en otro lugar separado. Los niños en los hogares donde hay armas de fuego están en más peligro de ser heridos de una bala disparada por sí mismos, por sus amigos, o por miembros de la familia a que sean heridos de una bala por un intruso. Las pistolas son especialmente peligrosas. Enseñe a su adolescente salir de una casa o retirarse de una situación inmediatamente si ven un arma de fuego.

OTROS RECURSOS

Sitios Web

healthychildren.org

Sitio web sobre la crianza de los hijos, patrocinado por La Academia Americana de Pediatría. Disponible en español

choosemyplate.gov

Sitio sobre la nutrición

Libros

Cuidando a su Hijo de Edad

Escolar: De 5 a 12 años de edad, La Academia Americana de Pediatría

Cuidando a su Adolescente

La Academia Americana de Pediatría.

ATENCIÓN MÉDICA 24/7

Es fácil programar citas en ARC

Llame a su clínica 24/7 para hablar con un representante o solicite una cita por internet. También puede programar una cita directamente con su médico en [ARC MyChart!](#)

Citas el mismo día o en Horario Accesible

Llame a su clínica de ARC y oprima "1" Haga una cita para tratar una enfermedad o lesión en una clínica de ARC cerca de usted. Citas el mismo día están disponibles para usted día & noche, fines de semana, y días festivos.

Enfermera Disponible las 24-Horas por Teléfono

Llame a su clínica de ARC y oprima "4". Nuestra Enfermera está disponible las 24-Hrs por teléfono en todas las clínicas para darle consejos, contactar a un médico, o para ayudarlo a programar una cita para usted o para alguien de su familia cuando están enfermos.



Austin Regional Clinic

Acceso en línea:

Día y Noche

- Ve los registros médicos de su niño.
- Programe la próxima visita de su niño.
- Revise el AVS de su niño (Sumario Después de la Visita)

– **Inscribase Hoy** –
visite MyChartARC.com