

¿Sabía Que...?

Más de 1 de cada 3 niños y adolescentes de Los Angeles tiene sobrepeso u obesidad.

Los niños con sobrepeso tienen mayor riesgo de:

- Asma
- Enfermedad del corazón
- Hipertensión arterial
- Diabetes tipo 2
- Depresión
- Problemas articulares y de los huesos
- Enfermedad del hígado y de la vesícula
- Trastornos del sueño tales como apnea del sueño

Otros Programas de QueensCare Family Clinics

Nuestro programa e.n.e.r.g.y.SM es sólo uno de muchos programas y servicios que tenemos disponibles. También ofrecemos a nuestra comunidad:

- Medicina familiar e interna
- Pediatría
- Obstetricia/ginecología
- Optometría y odontología
- Farmaceutas clínicos, pruebas y estudios de laboratorio in situ
- Acceso a especialistas

Los servicios de salud proveídos por QueensCare Family Clinics son parcialmente financiados por el condado de Los Angeles.

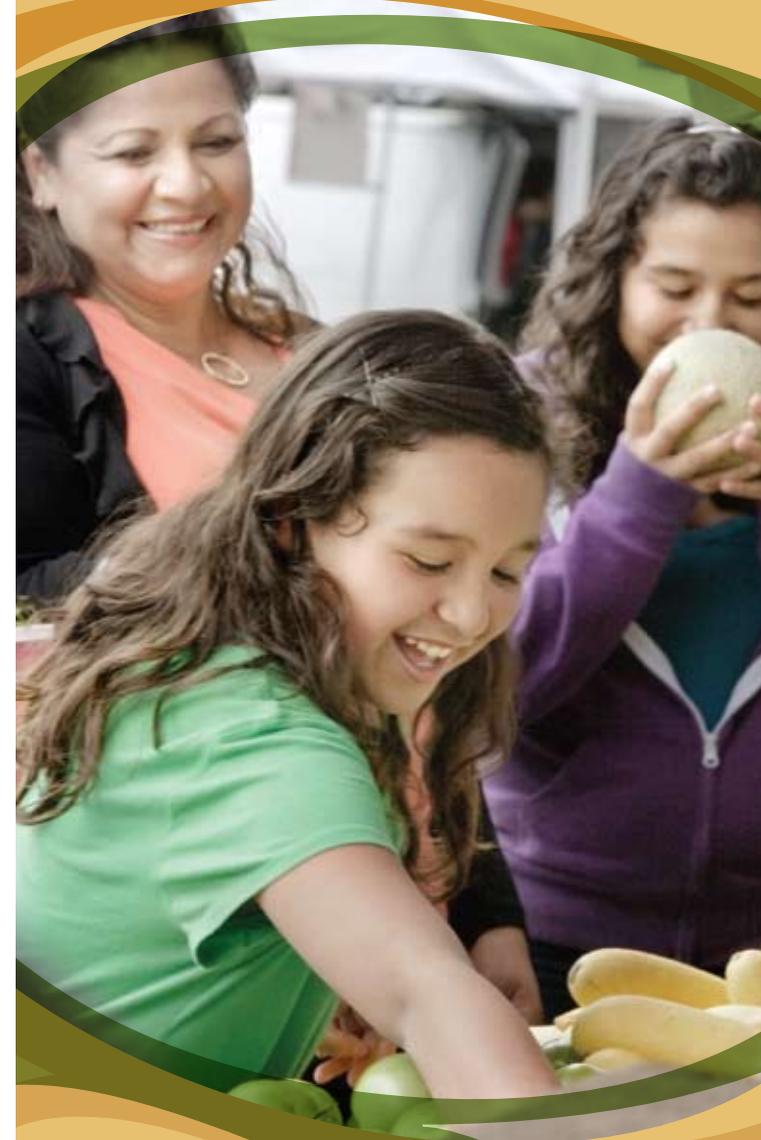


Oficina administrativa de e.n.e.r.g.y.SM
150 N. Reno St., Room 66-019, Los Angeles, CA 90026
Teléfono: (213) 380-7361 Fax: (213) 380-9059

energy@queenscare.org

© 2011 QueensCare Family Clinics

Rev. June 2011



e.n.e.r.g.y.SM

eating nutritiously, exercising regularly & growing "Y"-isely

**Programa de Alimentación Saludable
y Educación Física**

El Aliado de la Salud de su Familia



Migdalia estaba preocupada por el peso de su hija, pero no sabía qué hacer. Cuando supo que su hija tenía riesgo de contraer diabetes tipo 2, habló con su médico y se enteró del programa e.n.e.r.g.y.sm de QueensCare Family Clinics.

¿Qué es e.n.e.r.g.y.sm?

El sobrepeso y la obesidad, incluso en los niños, es un problema que está en aumento. Nuestro programa, e.n.e.r.g.y.sm (sigla en inglés que significa comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio regularmente y crecer sabiamente) es un programa familiar interactivo con reuniones semanales durante ocho semanas e incluye ejercicios, demostraciones de recetas saludables, planificación de comidas y otras divertidas actividades nutricionales ¡Es una excelente manera de que padres e hijos aprendan a ser saludables y mejorar su estado físico!

¿Cómo trabaja e.n.e.r.g.y.sm?

Niños y adolescentes, de entre 2 y 17 años son referidos por su proveedor de atención de salud o enfermera escolar. Es un programa familiar que fomenta la participación de toda la familia. Al menos uno de los padres o el tutor debe asistir con su hijo. Las familias asisten a clases una vez a la semana durante dos horas en una de las ubicaciones que se encuentra en el condado de Los Angeles. Visite nuestro sitio Web: queenscarefamilyclinics.org/services/energy/locations para encontrar la ubicación más cercana a usted.

¡Las clases de e.n.e.r.g.y.sm son DIVERTIDAS!

Cada clase de e.n.e.r.g.y.sm está preparada para que toda la familia se vuelva saludable e incluye:

- Lecciones interactivas sobre nutrición
- Ejercicios para la familia entera
- Ideas sobre actividad física para uso en el hogar
- Demostración de recetas saludables
- Planificación de comidas
- Rifas



El programa e.n.e.r.g.y.sm ayuda a los padres y a sus hijos a luchar contra la obesidad infantil.

Promotores de salud y educadores enseñan a las familias todo lo necesario para aprender a comer de manera saludable y ser más activos. Las familias no sólo aprenden, sino también practican un estilo saludable en un ambiente de apoyo. Las familias hacen ejercicio juntas en cada clase y, lo más importante, ¡se divierten!

¿Cómo sé si mi hijo tiene sobrepeso u obesidad?

Los proveedores de atención de salud usan el índice de masa corporal (IMC) de su hijo para determinar si tiene sobrepeso o está obeso. El IMC se calcula usando la estatura y el peso para calcular la grasa corporal de una persona. El IMC de su hijo se traza en una tabla de IMC y se compara con niños o adolescentes de su misma edad y sexo. Se considera que un niño o adolescente tiene *sobrepeso* cuando su IMC es igual o mayor que el 85% de sus compañeros. Se considera que un niño o adolescente está *obeso* cuando su IMC es mayor al 95% de sus compañeros. Visite www.kidshealth.org para encontrar más información sobre el IMC, el uso de una calculadora de IMC y la obesidad infantil.

“¡e.n.e.r.g.y.
me facina!”

—“Jerry”, adolescente graduado de e.n.e.r.g.y.sm

¿Cómo me inscribo?

Pida a su pediatra o enfermera escolar información sobre e.n.e.r.g.y.sm; nuestro programa de nutrición y educación física. Para obtener más información, llámenos al (213) 380-7361. Para ver una lista completa de las ubicaciones de nuestro programa e.n.e.r.g.y.sm; visite nuestro sitio Web: queenscarefamilyclinics.org/services/energy