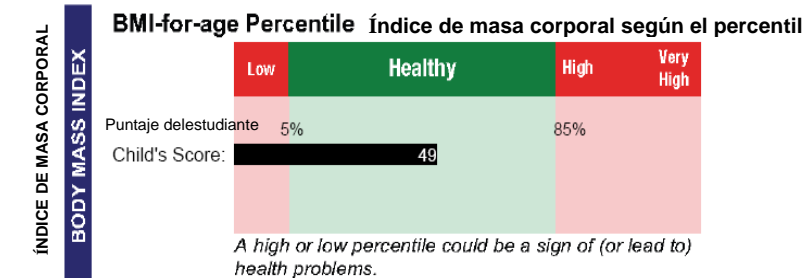


N.º del examen	Nombre del examen	Estatura	Peso
	Test Name	Height	Weight
Current: 2007-2008 Test		4' 5"	67 lbs

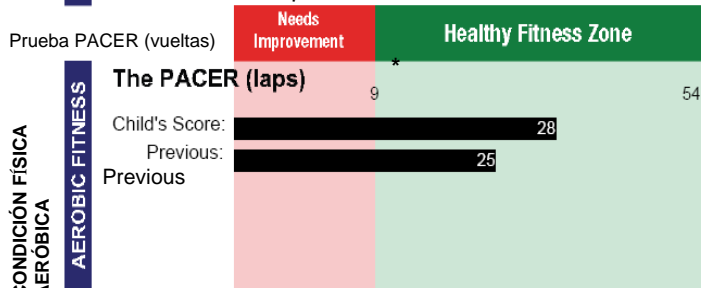
INFORME PARA LOS PADRES

La gente tiene todo tipo de formas y tamaños, pero el ejercitarse con regularidad y mantener una condición física saludable ¡es bueno para todos! El informe *NYC FITNESSGRAM* mide distintos aspectos de la condición física relacionados con la salud, cada uno de ellos se explica más adelante. Los adultos juegan un rol importante en la formación de los estudiantes en lo que a la actividad física y a los hábitos alimenticios se refiere. Este informe le ayudará a entender el nivel actual de la condición física de su hijo y le ayudará a buscar formas de mejorar la salud de su familia.

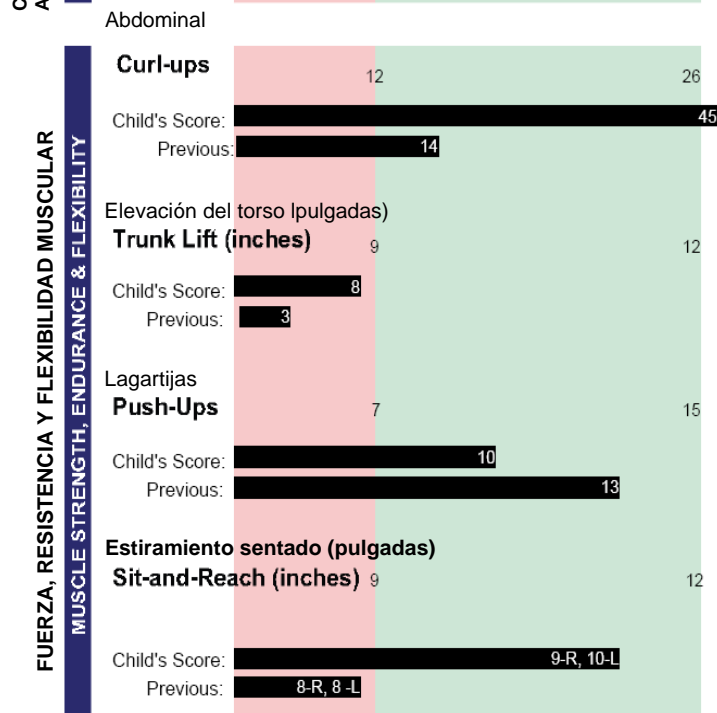
Nombre Ashley Sample
Grado, edad, clase Grade: 05 Age: 10 Class: 500
Escuela, distrito P.S. 000 School District 00
Nombre del instructor Instructor: John Smith



ÍNDICE DE MASA CORPORAL SEGÚN EL PERCENTIL DE EDAD
 El índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) mide la estatura y el peso. El percentil compara el BMI de su hijo con el de otros niños. El tener un BMI alto o bajo puede conducir a problemas de salud. Los padres deben hablar sobre los resultados del BMI de sus hijos con un proveedor de cuidados médicos. Para proteger la salud de su hijo, evite los alimentos y bebidas azucaradas, ofrezca frutas y verduras y otras opciones alimenticias saludables, e incentive la actividad física habitual diaria de por lo menos una hora.



CONDICIÓN FÍSICA AERÓBICA
 La condición física aeróbica mide qué tan bien pueden desempeñarse en actividades aeróbicas el corazón, los pulmones y los músculos. En general, mientras más se ejercite una persona, en mejor condición física aeróbica estará. La condición física aeróbica también puede medirse con la prueba de carrera progresiva de resistencia aeróbica cardiovascular (PACER, por sus siglas en inglés), vea al dorso. Una buena condición física aeróbica puede reducir el riesgo, en la infancia y más adelante, de sufrir enfermedades cardíacas, apoplejías y diabetes.



FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD MUSCULAR
 La fuerza, resistencia y flexibilidad muscular se mide con las pruebas de: abdominales completos, lagartijas, estiramiento sentado y elevación del torso (vea al dorso); de esta forma se comprueba la condición de los músculos y los huesos. La buena condición muscular ayuda a prevenir las lesiones y a mantener al cuerpo en buen funcionamiento. Fuerza, resistencia y flexibilidad, son importantes para mantener una buena postura, una parte baja de la espalda en forma y un buen funcionamiento general del cuerpo.

CÓMO INTERPRETAR EL INFORME DE CONDICIÓN FÍSICA NYC FITNESSGRAM
 Con actividad física frecuente, la mayoría de los jóvenes alcanzará un puntaje que los ubicará dentro de la zona de condición física saludable (HFZ, por sus siglas en inglés) en la mayoría de las pruebas. La HFZ usa estándares con una base científica para determinar qué condición física deben tener los jóvenes para ser considerados saludables. Los estándares de los varones difieren de los de las hembras y también varían según la edad y el tamaño. Los jóvenes deben estar activos todos los días (se recomiendan 60 minutos al día) aunque estén en buena condición física. Si en alguna prueba su hijo cae en la zona en la que "necesita mejorar", es importante conseguir más formas en las que pueda estar activo(a) y así mejorar su condición física.

Más información sobre el programa de salud física

EXPLICACIÓN DE LAS PRUEBAS DEL INFORME DE CONDICIÓN FÍSICA NYC FITNESSGRAM

Índice de masa corporal (BMI)

El índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) define la correlación entre el peso y la estatura de una persona. El BMI según el percentil para la edad compara niños del mismo sexo y edad. Un percentil alto o bajo puede sugerir un problema de salud. Los padres deben hablar sobre los resultados del BMI de sus hijos con un proveedor de cuidados médicos.



La prueba PACER: *evalúa la condición aeróbica*

Los estudiantes corren de ida y vuelta entre dos puntos siguiendo una serie de pitidos sobre un fondo musical. Cada vuelta necesita ser completada en una cantidad de tiempo específica. La prueba concluye cuando el estudiante ya no es capaz de cubrir la distancia en el tiempo permitido. El puntaje es el número total de vueltas completadas.



Abdominales: *evalúa la fuerza y resistencia de los músculos abdominales*

El abdominal completo es similar al abdominal convencional. El puntaje depende del número de abdominales que el estudiante puede completar.



Elevación del torso: *evalúa la fuerza y flexibilidad de la espalda*

El estudiante se acuesta sobre su estómago, y eleva su cabeza y hombros del suelo. El puntaje es el número de pulgadas con relación al suelo que un estudiante puede levantar su cabeza.



Lagartijas: *evalúa la fuerza y resistencia de la parte superior del cuerpo*

El puntaje es el número de lagartijas que un estudiante puede completar con el codo en un ángulo de 90 grados.



Estiramiento sentado para cuidado de la parte posterior: *evalúa la flexibilidad de los tendones de la corva*

Con la pierna extendida el estudiante trata de estirarse lo más posible hacia los dedos de los pies. El puntaje es el número de pulgadas que el estudiante puede estirarse.

NIÑOS SANOS...FAMILIAS SANAS

- **¡A moverse!** Los niños deben pasar por lo menos 60 minutos al día realizando una actividad física; los adultos por lo menos 30 minutos como mínimo 5 días a la semana. Las actividades divertidas dan mejores resultados, tales como andar en bicicleta, bailar, saltar la cuerda, jugar al baloncesto, o caminar.
- **Limitar el tiempo que dedica a la televisión, videos y juegos informáticos, a menos de 1 hora por día.** ¡Éstos le impiden moverse!
- **Comer 5 o más porciones de frutas y verduras por día.** Una "porción" es más pequeña de lo que la mayoría cree. Simplemente media taza, o una fruta de tamaño mediano es equivalente a una porción.
- **No beber las calorías.** Se debe optar por tomar agua o leche de bajo contenido graso, en lugar de las bebidas azucaradas con alto número de calorías como las gaseosas y jugos.
- **Coma una merienda a base de frutas y vegetales en vez de papas fritas *chips*, galletas dulces u otra comida chatarra.**

Para obtener más información acerca de los programas de entrenamiento físico y educación física dentro del Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York, por favor visite schools.nyc.gov/fitness o www.champsnyc.org

Para obtener información sobre cómo mantener un peso saludable, del Departamento de Salud y Salud Mental, por favor visite www.nyc.gov/health/obesity. O llame al 311 y pregunte por el Boletín de salud #51 Cómo perder peso

Para obtener información sobre el índice de masa corporal de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, visite www.cdc.gov/bmi

El programa de software NYC FITNESSGRAM fue creado por el Departamento de Educación y los derechos de autor pertenecen a éste bajo un acuerdo de registro para su licencia con la empresa *Human Kinetics*, Champaign, IL. El programa NYC FITNESSGRAM está basado en *FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM 8.0* propiedad del instituto *Cooper Institute*, Dallas, TX y publicado por *Human Kinetics* de Champaign, IL. El nombre de FITNESSGRAM es una marca registrada del instituto *Cooper Institute* de Dallas, TX. Las zonas de condición física saludables FITNESSGRAM, los mensajes y los algoritmos son propiedad intelectual del instituto *Cooper Institute*, Dallas, TX.