

# Guía de Recursos para el Sobrepeso en los Niños de San Diego

PROGRAMA	QUE OFRECE	CONTACTO	COSTO
<b>LOCALIDADES MULTIPLES</b>			
<b>Encontrando un Dietista</b> Asociación Dietética Americana (ADA)	Un servicio de referencia nacional que conecta a consumidores y profesionales de salud con dietistas registrados.	<a href="http://www.eatright.org/finddiet.html">www.eatright.org/finddiet.html</a> 800.366-1655	Sin costo para encontrar un dietista; honorarios del dietista varían.
<b>Programas para Antes y Después de la Escuela</b> Oficina de Educación en el condado de San Diego	Proporciona recreación y oportunidades académicas para niños en edad escolar antes y después de la escuela. Se ofrece de lunes a viernes.	Tia Quinn 619.682-5260	Sin Costo
<b>Niños y Sobrepeso: Lo que Pueden Hacer los Padres</b> Center Sharp Para Promoción de Salud	En una clase, los padres aprenden cómo proporcionar una nutrición de calidad que los niños necesitan para su salud y crecimiento óptimo.	Paula Burich, RN 858.627-5347 Para registrarse, llama: 1-800-827-4277	Sin costo para los miembros de Sharp Health Plan, ó \$20 por pareja.
<b>KP Kids</b> (Kaiser Permanente Kids In Dynamic Shape)	Para niños de 5-12 años de edad. Seis sesiones sobre nutrición, ejercicio, y cambio de conducta familiar. Incluye aprendizaje interactivo en grupo, juegos, regalos, premios y más.	(619) 589-3237	\$95 miembros de KP \$135 non-miembros
<b>Family or Teen Healthy Eating Classes</b> Kaiser Permanente	Para niños de 5-17 años de edad. Introducción a la alimentación saludable para familias o adolescentes.	(619) 589-3237	Sin Costo
<b>Youth Tennis San Diego</b>	Clases de tenis después de la escuela para niños desde primaria hasta la preparatoria.	Kerry Blum 619.221-9000	Becas disponibles ó \$30 por sesión de 6 semanas.
<b>Operation FitKids</b> American Council on Exercise	Materiales gratis para niños y sus padres para educarlos sobre los componentes de una vida sana. Boletín gratis en la red.	Deirdre Kleske 858-576-6532 línea directa <a href="http://www.acefitness.org">http://www.acefitness.org</a>	Sin costo.
<b>The Whittier Institute for Diabetes/Project Dulce Childhood Obesity and Diabetes Prevention Projects</b>	Proveer una serie de clases para la familia sobre la prevención de la diabetes. El enfoque es educar sobre las estrategias para prevenir la diabetes, desarrollar técnicas para practicar la buena nutrición y hacer actividades físicas regularmente. Nuestro enfoque es hacia los niños de primaria, mujeres con diabetes gestacional y madres con niños de 0 a 5 años de edad.	Leticia Lleva, MPH Gerente, Prevention and Community Outreach (858) 626-5638 lleva.leticia@scrippshealth.org	Sin costo.
<b>Scripps Whittier Diabetes Program</b>	Consultas individuales para bajar de peso y consejos para mantenerlo.	Alisa Minear, MS, RD, CDE 858.626-5691	El costo varía dependiendo de la cobertura de su seguro, ó \$156 por hora
<b>LA Weight Loss Centers</b>	Programas de educación individualizadas sobre nutrición y control de dietas	<a href="http://www.laweightloss.com">www.laweightloss.com</a> 1-800-331-4035	\$9.99/semana ½ reembolso cuando se logra su meta
<b>Pre-School Peace Patrol</b>	Un servicio móvil que ofrece clases particulares de la vida para niños. Análisis de una cocina en el mismo establecimiento, planes de comida, visitas a mercados locales, reuniones de familias, y mucho más.	Entrenador Adelaide L. Zindler <a href="http://www.pedsplay.com">www.pedsplay.com</a> MyCoach@pedsplay.com (760) 789-3404	Costo varía con el servicio, no se acepta el seguro.
<b>NORTE</b>			
<b>Family Nutrition Program/ Alimenta tu Salud</b> North County Health Services	Un programa completo que incluye intervención médica y nutricional para niños que tienen sobrepeso de 2-18 años de edad. Incluye clases de educación de salud, y Terapia Nutricional Médica con una dietista registrada para los pacientes de North County Health Services.	Nuria Solano 760. 736-8710	Sin costo para miembros del Community Health Group
<b>Hábitos Sanos</b> Vista Community Clinic	Es un programa que se enfoca en la nutrición y actividad física de niños de 2-5 años de edad.	Agustin Heredia 760.407-1220 #101	Sin costo para familias latinas de bajos recursos.

## Guía de Recursos para el Sobrepeso en los Niños de San Diego

PROGRAMA	QUE OFRECE	CONTACTO	COSTO
<b>Nutrition &amp; Metabolic Research Center</b> Scripps Clinic Del Mar	Provee servicios para el control de peso concerniente a la obesidad, diabetes, problemas alimenticios, problemas de colesterol, tiroides y hipertensión. Dietistas registrados también están disponibles para consultas.	858-794-1250 <a href="http://www.scrippsclinic.com">www.scrippsclinic.com</a>	El costo varía Se acepta seguro.
<b>SHAPEDOWN</b>	Programa de 10 semanas de consulta para niños con sobrepeso y sus familias.	Kathy James, DNSc, NP 858.259-4676	El costo varía Se acepta seguro.
<b>SUR</b>			
<b>Health Education</b> San Ysidro Health Center	Educación de salud individual para niños. Incluye educación para mantener el peso.	Diana Luquin 619.428-4463 x6513	Sin costo
<b>Center for Health Promotion</b> Paradise Valley Hospital	Una dietista registrada proporciona consultas individuales de nutrición (en el Centro de Promoción para la Salud). Una enfermera proporciona consultas sobre nutrición para diabéticos (en el Paradise Valley Hospital). En inglés solamente.	619.470-4346	El costo varía. No se acepta el seguro.
<b>CENTRAL/CENTRAL NORTE</b>			
<b>Weight Management Group</b> Children's Hospital	Clases de nutrición en inglés y en español. Incluye una visita inicial y 3 clases de nutrición para niños de 6 a 18 años de edad y sus padres.	Lisa Nelson, RD 858.576-1700 x5016 Sandra Salzedo (Español) 858-576-1700 x4676	Referidos por el médico, ó \$50 por sesión, se acepta Medical, CCS.
<b>Clases de Nutrición</b> Logan Heights Family Resource Center	Clases de nutrición y educación para padres. Cada sesión consiste de 10 clases que enfocan en la prevención del sobrepeso. Referidos a educación de salud para la diabetes, el asma, el sobrepeso, y las enfermedades crónicas.	Lazett Zaragoza Desiree Flores 619-515-2406	Sin costo para familias con niños hasta 5 años de edad.
<b>Clases de Nutrición</b> North Park Resource Center	Clases de nutrición y educación en español para padres. Cada sesión son 6 clases que enfocan en la prevención del sobrepeso. Incluye demostraciones de cocina.	Mónica ó Cynthia 619-515-2556	Sin costo para familias con niños hasta 5 años de edad.
<b>Track Cycling Classes</b> San Diego Velodrome Association	Clases del ciclismo sin costo para niños de 10 a 18 años. El grupo se reúne cada Jueves de Mayo-Octubre de 3:30-5pm en el San Diego Velodrome en Balboa Park. Los padres ó guardianes legales necesitan firmar un permiso en la primera visita. Requisito saber andar en bicicleta. Se proporcionan bicicletas.	Tony Olsen 619-295-8756 <a href="http://www.sdvelodrome.com">www.sdvelodrome.com</a>	Sin costo.
<b>Julia's STARS</b> Encanto Recreation Center	Clases para niños sobre la preparación de comida saludable. Incluye información sobre 5 al día, la guía pirámide de los alimentos, y cocinando sin sal o azúcar, y con menos grasa. Se prepara una comida completa con la ayuda de los niños.	Julia LeBlanc 619-262-6419	Sin costo
<b>Weight and Wellness Center</b> Children's Hospital	Programa general multidisciplinario para la evaluación y tratamiento de la obesidad infantil.	Jodie Danemark 858-576-1700 x5374	El costo varía con la necesidad. Se acepta seguro.
<b>Scripps Outpatient Services</b> Scripps Clinic La Jolla	Consultas individuales para niños con problemas de peso. Para que su seguro lo cubra, tiene que ser referido por su médico. Costos varían de acuerdo a la cobertura de su seguro.	Alisa Minear, RD 858.794-1242	\$156 por hora, se acepta seguro, planes varían.

## Guía de Recursos para el Sobrepeso en los Niños de San Diego

PROGRAMA	QUE OFRECE	CONTACTO	COSTO
<b>SHAPEDOWN</b>	Programa de 10 semanas de consultas para niños con sobrepeso y sus familias	Ellen Stuart 858.454-3239	Tarifas flexibles, se acepta seguro.
<b>Camp La Jolla</b> UCSD	Campamento de verano para perder peso. Incluye ejercicio, dieta, y educación nutricional.	800-825-8746	\$5995-\$8995 clientes hacen arreglos directamente con su seguro.
<b>The Childhood Obesity and Nutrition Program</b> Family Health Centers of San Diego	Clases para padres de niños que tienen sobrepeso ó en riesgo de estarlo. Son 4 clases de educación nutricional y actividad física, demostraciones de cocina saludable, programas de actividades físicas, y premios para los niños.	Alberto Aldrete 619-515-2300 x2507	Sin costo.
<b>ESTE</b>			
<b>Nutrition and Weight Management</b> Spring Valley Family Resource Center	Clases de nutrición y educación para padres los miércoles en la mañana. Clases para niños los viernes en la mañana. Cada sesión consiste de 10 clases, 4 clases son de nutrición que se enfocan en el peso y la prevención de obesidad.	Rosie Lopez, Andrea Muratett, Yezabel Alvarez 619-515-2463	Sin costo para familias con niños hasta 5 años de edad ó \$5 por clase. Se proporciona cuidado de niños sin costo.

En el condado de San Diego, comuníquese al YMCA, Parques y Centros de Recreación, Boys and Girls Clubs (Clubes de Niños y Niñas) para oportunidades de actividad física. Los centros de WIC y los dietistas locales pueden proporcionar consejos nutricionales e información. La enfermera de la escuela de su niño también le puede proporcionar recursos adicionales.

Esta lista es actual desde Julio de 2005. La Coalición en Niños y Sobrepeso no necesariamente aprueba esta lista, y no es inclusiva. Se aceptan sugerencias para cambios, adiciones y actualizaciones al [www.ccwsd.org](http://www.ccwsd.org).