

Recomendaciones según clasificación por indicador-índice de masa corporal

EXCESO DE PESO: IMC mayor a 25

Según las mediciones realizadas, usted tiene un peso por encima de lo esperado y/o una acumulación excesiva de grasa corporal, lo cual implica que se encuentra en situación de riesgo.

ALERTA AMARILLA

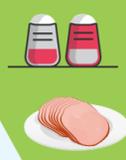
Por favor atienda las siguientes recomendaciones:



Asista regularmente al médico para determinar su peso ideal y controlar la tensión arterial, glicemia y perfil lipídico.



Alimentese con 5 porciones al día entre frutas enteras y verduras frescas, ayudan a la buena digestión y a prevenir enfermedades del corazón.



El sodio sube la presión arterial y afecta el corazón. Reduzca el consumo de sal, evite los productos ultraprocesados, evite los embutidos, caldos y sopas industriales enlatadas, bebidas azucaradas y productos de paquete.



Las bebidas alcohólicas, el cigarrillo y otras sustancias, dañan los órganos y tejidos, disminuyen la calidad de vida y aumentan el riesgo cardiovascular. Por lo tanto, se deben evitar.



Elimine el consumo de azúcar en su dieta: azúcar blanca o morena, panela, miel, bebidas azucaradas, postres, dulces, chocolate, etc.



Evite alimentos con altos contenidos de grasa, sal o dulce, ya que generan problemas de obesidad, diabetes e hipertensión entre otros.



Realice actividad física al menos 3 veces por día durante 30 minutos.



Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.



Si usted es fumador, busque ayuda para dejar de hacerlo y evite asistir a lugares que favorezcan fumar.

La Secretaría de Salud lo invita:

A continuar con la práctica de hábitos sanos, teniendo siempre en cuenta las recomendaciones en actividad física, alimentación sana y autocuidado como factores claves para mejorar su salud.