

RECOMENDACIONES SEGÚN CLASIFICACIÓN POR INDICADOR-ÍNDICE DE MASA CORPORAL

DELGADEZ: IMC menor de 18,5

Usted tiene un peso por debajo de lo normal, aunque no presenta alerta, siga estas recomendaciones si desea aumentar de peso:

ALERTA VERDE



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



★ Elija alimentos ricos en nutrientes: carnes magras, lácteos o derivados, huevos, leguminosas, frutos secos, verduras, frutas.



★ Respete el horario de comidas, no omita ninguna comida principal, esto altera el metabolismo.



★ Prefiera alimentos frescos y naturales preparados en casa, ayuda a la economía, son más seguros porque evitan enfermedades transmitidas por alimentos.



★ Continúe manejando porciones adecuadas incluyendo verduras y frutas diariamente.



★ Asista al médico para descartar alguna enfermedad que imposibilite subir de peso.



★ Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.



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



★ Evite fumar o la exposición al humo de personas fumadoras.



★ Evite el consumo abusivo de bebidas alcohólicas.



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.