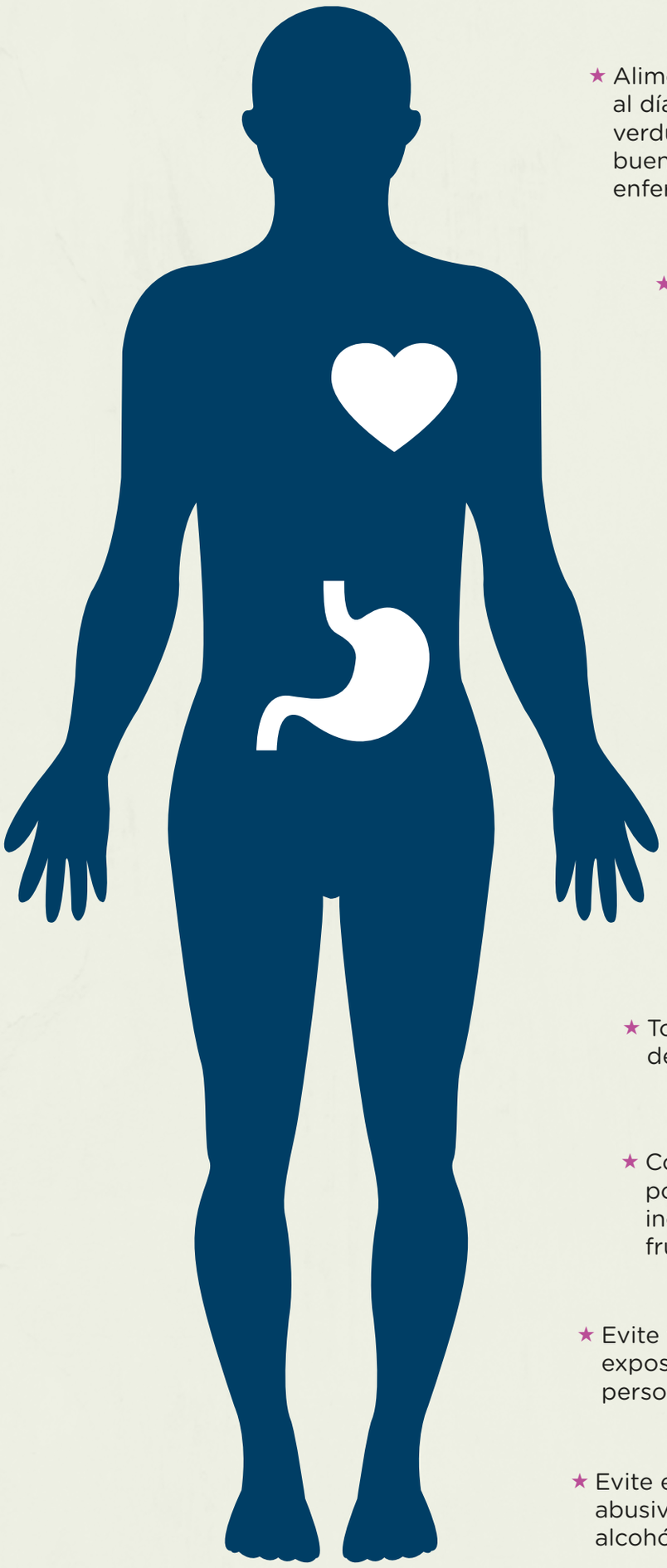
RECOMENDACIONES SEGÚN CLASIFICACIÓN
POR INDICADOR - ÍNDICE DE MASA CORPORAL

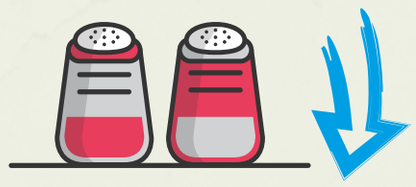
NORMAL: IMC entre 18,5 - 24,99

Muy bien, usted tiene un peso adecuado y no presenta alerta, para continuar saludable siga estas recomendaciones:



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

★ Consuma poca sal. El sodio sube la presión arterial y afecta el corazón; evite los embutidos, caldos y sopas industriales, enlatados y productos de paquete, que contienen altas cantidades.



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

★ Utilice sazonadores naturales como ajo, apio, canela, cebolla, cilantro, curry, jengibre, pimientos, albahaca, laurel, tomillo, perejil, entre otros.

★ Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.

★ Continúe manejando porciones adecuadas incluyendo verduras y frutas diariamente.

★ 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.

Cuídate, sé feliz

Salud Urbana
Atención Integral en Salud

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS
SECRETARÍA DE SALUD