

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 ROJA



Alimentese 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.



8

Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.



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



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



Evite fumar o la exposición al humo de personas fumadoras y el consumo abusivo de bebidas alcohólicas.



Evite el consumo de productos ultraprocesados (bebidas azucaradas, productos de paquete), traen consecuencias para la salud.

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.