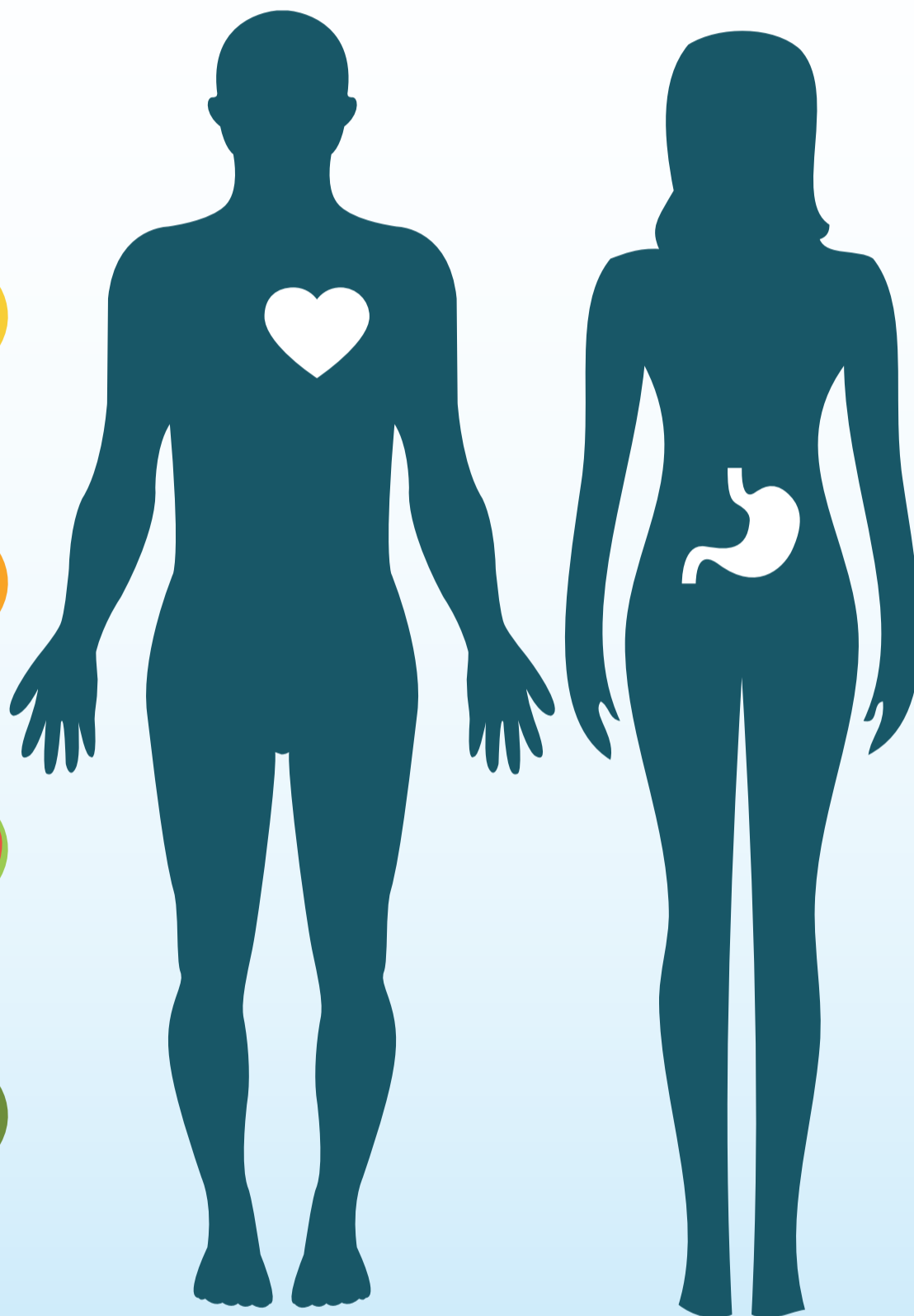


Recomendaciones según clasificación por indicador-índice de masa corporal

NORMAL: IMC entre 18,5 - 24,99

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



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



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.



Evite los alimentos con altos contenidos de grasa, sal o azúcar; especialmente los productos ultraprocesados, debido a que generan problemas de obesidad, diabetes e hipertensión entre otros.



Utilice especias 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.



Elija siempre alimentos naturales, recuerde incluir frutas, verduras, cereales, raíces, tubérculos, plátanos, leguminosas, carnes, lácteos. Recuerde que cada uno cumple una función en el organismo.



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.