← Resultado



## 1. RESULTADOS Y RECOMENDACIONES PARA PESO DE ACUERDO A INDICE DE MASA CORPORAL

**Índice de masa corporal :** 19.03

**Significado :** Peso normal

Usted tiene un peso normal. Controle su peso mensualmente, le recomendamos el consumo de alimentos frescos y sanos principalmente frutas y verduras. Disminuya el consumo de carbohidratos (harinas), alimentos procesados y bebidas azucaradas en su alimentación diaria. Recuerde realizar actividad física de manera regular para mantener su peso en rango normal.

## 2. RESULTADOS Y RECOMENDACIONES PARA PESO DE ACUERDO A PERIMETRO ABDOMINAL

**Perímetro abdominal :** 77

**Significado :** No obesidad abdominal

Usted no tiene obesidad abdominal. Le recomendamos el consumo de alimentos frescos y sanos principalmente verduras y frutas. Disminuya el consumo de carbohidratos (harinas), alimentos procesados y bebidas azucaradas en su alimentación diaria. Recuerde realizar actividad física de manera regular para mantener su peso en rango normal para evitar la acumulación excesiva de grasa en el abdomen.



## 3. RIESGO DE PREDIABETES/ DIABETES

**Puntos :** 3

**Significado :** Riesgo bajo

¡Felicitaciones! Usted tiene un riesgo bajo para desarrollar diabetes. Le sugerimos que controle su peso regularmente, Le recomendados iniciar el cambio hábitos en su estilo de vida para mejorar su salud: aumentar el consumo de alimentos frescos y sanos principalmente frutas y verduras. Disminuir el consumo de carbohidratos (harinas) en su alimentación diaria y practicar actividad física de manera regular.



**5. RIESGO DE INFARTO OMS**

**Porcentaje :** Menor del 5%

**Significado :** Riesgo Bajo

Por estar en esta categoría, usted tiene un riesgo bajo, lo cual no significa "ausencia de riesgo".
Lo importante es asumir y mantener hábitos y estilos de vida saludables para evitar que con el transcurrir de los años usted pueda sufrir un infarto o una trombosis:
**Evitar el consumo de tabaco:** El consumo de tabaco se asocia con múltiples enfermedades como infarto, trombosis, enfermedades respiratorias y diversos tipos de cáncer.
**Alimentación:** Evitar el consumo de comidas abundantes en sal, azúcares, carbohidratos (como las harinas) y frituras. No consumir alimentos preparados con grasas o aceites reutilizados, No consumir alimentos preparados en la calle sin control de calidad y evitar el consumo de alimentos procesados. Preparar la comida con muy poca cantidad de sal, azúcar y salsas, sin adicionar ninguno de estos elementos, luego de su cocción. Consumir diariamente 400 gr entre frutas y verduras preferiblemente enteras y crudas, de colores variados.
**Actividad física:** Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo: Caminar a paso rápido durante el tiempo de ocio, mientras desarrolla las tareas cotidianas o va al trabajo, subir por las escaleras, hacer pausas activas, jugar activamente con hijos o familiares. Utilizar senderos peatonales, ecológicos, ciclo rutas o ciclo vías. Realizar actividades. planificadas como caminar, ciclismo, baile aeróbico, en grupos o de manera individual
**Control de peso:** Usted debe conocer su peso ideal y lo debe alcanzar y mantener a través del consumo de una alimentación saludable y actividad física permanente.
**No consumir alcohol:** Evitar el consumo de alcohol.