Resultado



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

**Índice de masa corporal :** 29.34

**Significado :** Sobrepeso

Usted tiene sobrepeso. Esto indica un peso no saludable y una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. Tenga en cuenta que el sobrepeso está relacionado con enfermedades como la diabetes, la hipertensión, el infarto, la trombosis, la artritis, algunos tipos de canceres como el cáncer de mama y el cáncer de colon entre otros. 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. Es importante visitar al médico y nutricionista para evaluar y tratar los factores de riesgo identificados.

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

**Perimetro abdominal :** 97

**Significado :** Obesidad abdominal

Usted tiene obesidad abdominal, lo cual significa una acumulación excesiva de grasa en su abdomen. Tenga en cuenta que este tipo de obesidad se relaciona con enfermedades como la diabetes y la hipertensión, que con el transcurrir del tiempo pueden ocasionar un infarto o una trombosis. 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 disminuir su peso y la acumulación de grasa abdominal, junto con su nivel de riesgo. Es importante visitar al médico y nutricionista de manera inmediata para evaluar y tratar los factores de riesgo identificados.



## 3. RIESGO DE PREDIABETES/ DIABETES

**Puntos :** 11

**Significado :** Riesgo moderado

Usted tiene un riesgo moderado de tener prediabetes o diabetes. Le recomendados iniciar el cambio de 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. Los cambios en su estilo de vida pueden prevenir completamente la diabetes o al menos retrasar su inicio hasta edades ya muy avanzadas.



**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.