

PESO IDEAL

Índice de masa corporal aprox. 23 kg/m²
a una estatura determinada corresponde
un peso máximo, ejemplos

estatura 1,50 m aprox. 50 kg de peso

1,60 m aprox. 60 kg

1,70 m aprox. 70 kg

1,80 m aprox. 80 kg

ABDOMEN SALUDABLE

circunferencia abdominal en
mujeres: menor de 88 cm
hombres: menor de 102 cm

Para más informaciones ver:
www.asuriesgo.de

escuche el texto en guaraní



DISPONIBILIDAD

Frutas frescas, verduras y legumbres tienen su temporada. Limite el consumo de productos envasados.

Ejemplos:

Frutas

Acerola
Aguacate
Banana
Chirimoya
Frutilla
Guayaba
Kiwi
Limón
Mamón
Mandarina
Mango
Manzana
Mburukuyá
Melón
Naranja
Pera
Sandía
Uva
Ybapurú
Yvapovó

Verduras

Acelga
Alcachofa
Apio
Batata
Berenjena
Berro
Brócoli
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Espárrago
Espinaca
Lechuga
Locote
Maíz
Mandioca
Papa
Pepino
Perejil
Rabanito
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria
Zapallo
Zuquini

Legumbres

Arveja
Chaucha
Garbanzos
Lenteja
Maní
Porotos
Soja



AsuRiesgo



Programa de Salud Cardiovascular
Instituto de Previsión Social, Paraguay

vida saludable | alimentación

PRINCIPIOS generales (1)

- coma con moderación
- 3 principales comidas al día (desayuno, almuerzo, cena)
- 5 porciones de verduras y/o frutas
- disminuya la ingestión de carnes rojas
- evite grasas animales
- consuma aceites vegetales
- evite el azúcar
- disminuya la ingestión de harinas refinadas
- consuma harinas/panes integrales

PRINCIPIOS generales (2)

- z beba agua potable en forma abundante
- z evite bebidas azucaradas
- z cocine | evite alimentos procesados - industrializados
- z consuma productos lácteos con moderación
- z reduzca la sal en la alimentación
- z consulte con su médico si tiene: diabetes, obesidad, hipertensión, cáncer u otra enfermedad, o si está embarazada

CONSEJOS ADICIONALES

- z no fume ni esté cerca del que fuma
- z actividad física recreativa diaria
- z limite el consumo de alcohol
- z no consuma drogas o estupefacientes
- z consulte con su médico antes de cambiar o suspender medicamentos

UNA PORCION

Una porción es variable, depende del tipo de alimento, edad, estado nutritivo, embarazo, etc. Consulte con su especialista.

Ejemplos:


- z carne o pescado $\frac{1}{2}$ palma de mano
- z 2 huevos (por día)
- z frutas o verduras $\frac{1}{2}$ en puño
- z frutas secas $\frac{1}{2}$ en medio puño
- z jugo de frutas $\frac{1}{2}$ en medio vaso
- z leche $\frac{1}{2}$ en vaso
- z queso $\frac{1}{2}$ en medio puño
- z yogurt $\frac{1}{2}$ en medio vaso
- z ensalada $\frac{1}{2}$ los puños
- z arroz $\frac{1}{2}$ en media taza
- z rebanada de pan integral $\frac{1}{2}$ en mano extendida
- z nueces | maní $\frac{1}{2}$ en medio puño

LA ALIMENTACION DEBE SER

- z equilibrada y variada
- z combine los colores de frutas y hortalizas

HORTALIZAS | FRUTAS

son parte fundamental de la alimentación diaria por ser fuente de

- z vitaminas
- z polifenoles
- z minerales
- z carbohidratos complejos
- z 
- z proteínas vegetales (p.e. en arveja, porotos, soja, nueces, quinoa, chia, amaranto, garbanzos)

todos compuestos indispensables para la salud