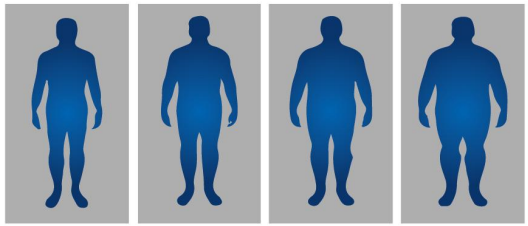
PESO Y CINTURA SALUDABLE

¿Cómo sé si mi peso es saludable?

Primero: Calculá tu índice de masa corporal

$$IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{talla x talla (m)}}$$

Segundo: Ubicá tu IMC en la tabla



-18,4	18,4 - 24,9	25 - 29,9	30 ó más
Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad

¿Cómo sé si mi cintura es saludable?

Medida saludable de cintura en adultos:
Mujer: - 80 cm.
Hombre: - 94 cm.

A medida que aumenta el IMC y la cintura, se incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Válido para población adulta.

Centro de contacto ciudadano: 148
Opción 6 (salud)
Opción 2 (centros de salud)
de 15 a 19 h

Fanpage:
Atención al Ciudadano
Gobierno de Mendoza

Ministerio de Economía, Infraestructura y Energía

DIRECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS
Dirección de Educación Técnica y Trabajo
GOBIERNO DE MENDOZA

Consejo Asesor en Obesidad

Producción: EDUCACIÓN PARA LA SALUD. 10/2018

100% natural · Bajo sodio · No aporta calorías

¡aguante!

Quita la sed y cuida tu cuerpo

Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes
MENDOZA GOBIERNO

1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Preferí alimentos naturales y preparalos en casa.
- **Consumí 1/2 plato de verduras crudas y/o cocidas en el almuerzo y 1/2 plato en la cena**. Combinalo con otros grupos de alimentos como carnes, cereales y legumbres. Además, 2 ó 3 frutas variadas por día.
- Realizá 4 comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Estos son platos saludables:

Desayuno/Merienda

Almuerzo/Cena

Armá los tuyos incluyendo alimentos de todos los grupos.

Procurá comer tranquilo y en lo posible acompañado.

2 HIDRATACIÓN

- **Tomá 8 vasos de agua segura todos los días.**
- **No esperes a tener sed para hidratarte.**
- **¡A tomar agua también se aprende! Llevá tu agua segura al trabajo o a la escuela.**

Una correcta hidratación:

- Aumenta la memoria y la atención.
- Favorece el buen humor y el bienestar general.
- Mejora el funcionamiento del organismo, en especial: corazón, riñones y aparato digestivo.
- Limpia y desintoxica tu cuerpo.

¿Cuántos vasos tomaste hoy?

Hoy tomé ..... de los 8 vasos diarios recomendados.

3 ACTIVIDAD FÍSICA

- Sumá 30 minutos de actividad moderada todos los días o 30 minutos de actividad vigorosa 3 veces por semana.
- Podés hacerla fraccionada en bloques de 10 minutos.
- Los niños necesitan 60 minutos de actividad física moderada o intensa diariamente.
- Es tan importante la actividad física como un adecuado descanso: dormí de 8 a 10 horas diarias.

Podés moverte en:

tu trabajo,

tu tiempo libre

y al desplazarte.

¿Sumás 30 minutos diarios? .....