

	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN - IDER			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRFO - 15
	Documento:	Ficha Indicadores	Versión:	2.0
Fecha de Aprobación:	17/11/2023	Página:	Página 1 de 1	

FECHA _____ NOMBRE _____

TALLA	PESO	I.M.C.	P. ABD.	T.A.	GLIA
Normal					
Riesgo					

RECOMENDACIONES:

- * Realiza por lo menos 150 min de Act. Física a la semana.
- * Consume 5 porciones entre frutas y verduras al día.
- * Disminuye el consumo de alimentos altos en grasa y sal.
- * Protege los espacios 100% libres de humo de tabaco.
- * Hidrátate antes, durante y después de realizar Act. Física.
- * Evita el consumo excesivo de alcohol.
- * Realiza la toma de tensión arterial de manera regular.
- * Visita periódicamente a tu médico .