

# Salud metabólica: más que el peso

La salud metabólica describe cómo de bien procesa el cuerpo la energía. Se puede tener un peso normal y una mala salud metabólica, y viceversa: por eso importan varios marcadores, no solo la báscula.

## QUÉ LA DEFINE



### Glucosa

Niveles de azúcar en sangre dentro de rango.



### Presión arterial

Tensión en valores saludables.



### Triglicéridos

Grasas en sangre en buen nivel.



### Colesterol HDL

El 'bueno' en niveles adecuados.



### Perímetro de cintura

La grasa abdominal es relevante.



### No solo el peso

Se puede estar delgado y metabólicamente mal.

Tener un peso normal no garantiza una buena salud metabólica. Estos marcadores los interpreta el profesional en conjunto. La buena noticia: la salud metabólica mejora mucho con hábitos, a veces antes incluso de cambios notables en el peso.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo mejorarla

Estas orientaciones generales ayudan a mejorar la salud metabólica.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Comida real

Menos ultraprocesados y azúcar.



### Ejercicio de fuerza

Mejora la sensibilidad a la insulina.



### Actividad diaria

Moverse a lo largo del día.



### Fibra

Cuida la glucosa y el colesterol.



### Sueño

Su déficit empeora el metabolismo.



### Menos alcohol

Afecta a triglicéridos y tensión.

Esta ficha es divulgativa. La interpretación de los marcadores metabólicos corresponde al profesional. El abordaje se personaliza según cada persona y su situación clínica.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.