

## ENFERMEDADES metabólicas

### ¿Cuáles son las enfermedades metabólicas más frecuentes?

Las más frecuentes son: la obesidad, la diabetes mellitus, las dislipemias (cifras elevadas de colesterol y/o triglicéridos) y la hipertensión arterial.

### ¿Qué es lo más importante en la alimentación de una persona con una enfermedad metabólica?

Lo más importante es el cambio de hábitos alimentarios. Es decir, reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas que se hallan sobre todo en los embutidos, los quesos y los productos de pastelería y bollería industrial.

También es importante incrementar el consumo de verduras, frutas y pescado. Dentro de las recomendaciones para llevar una vida saludable no podemos olvidar tener una vida más activa.



### Si quiero perder peso y corregir alguna otra enfermedad metabólica, ¿debo hacer dos o más dietas distintas?

Sí. De hecho son en muchos aspectos comunes, ya que en todos los casos, la base es la reducción de grasas saturadas y llevar una alimentación equilibrada. Sobre estas premisas, a la persona que tenga la tensión elevada, se le aconsejará además reducir el consumo de sal.

En el caso de parecer diabetes mellitus se le insistirá especialmente en reducir la ingesta de azúcar y dulce. De ahí que sea necesario hacer una dieta personalizada para cada uno, para que las pautas facilitadas engloben todos los aspectos a tener en cuenta.



## ¡Hablemos sobre **SEGURO DE VIDA** !

Las pólizas de Vida forman parte de los seguros denominados para personas y consisten en el pago de una prima previamente estipulada para poder recibir en caso de fallecimiento o incapacidad una cuantía que supla la falta de ingresos del asegurado.

#### Coberturas básicas:

- Muerte natural. • Muerte accidental. • Gastos funerarios.

#### Coberturas adicionales:

- Anticipo de suma por incapacidad total y permanente.
- Pérdida de miembros o partes del cuerpo.
- Enfermedades graves.