

Informe de Optimización Kids

Cliente Ejemplo

ID: BACDEMO104

Fecha: 28.01.2025



¡Bienvenido al informe de optimización Kids!



Acerca de este informe

Este informe de optimización de moduladores epigenéticos está diseñado para mejorar la alimentación y hábitos de bebés y niños en fase de crecimiento. Creemos que los datos e información aquí contenidos ayudarán a los pequeños a iniciar el camino hacia un estilo de vida saludable. Adoptando y siguiendo las sugerencias de este documento, podrás hacer ajustes positivos en su alimentación diaria y promover hábitos que favorezcan su desarrollo y bienestar.

Los resultados se dividen en secciones específicas, organizadas según la información evaluada. Dentro de cada sección encontrarás una descripción general para ayudarte a interpretar los datos y dirigir la atención a los aspectos más importantes y relevantes del informe.

La página "Resumen de los resultados" presenta una visión general del informe, destacando las áreas clave que requieren especial atención durante la implementación del plan. Por otro lado, la sección "Ajustes nutricionales" se concentra en posibles cambios en los hábitos alimenticios que pueden mejorar el bienestar general.

Este informe está diseñado para ofrecer la máxima claridad en cada sección, y las acciones recomendadas están enfocadas en optimizar el bienestar y los hábitos alimenticios de los más pequeños.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Zyralife | Christie Steiger2

¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

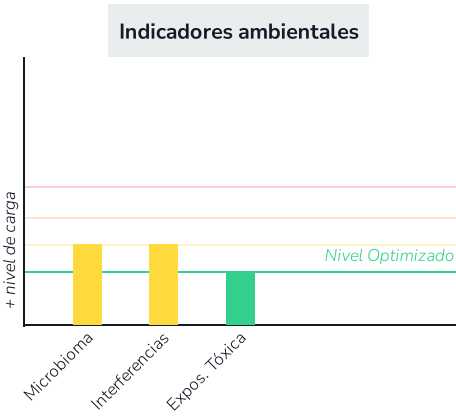
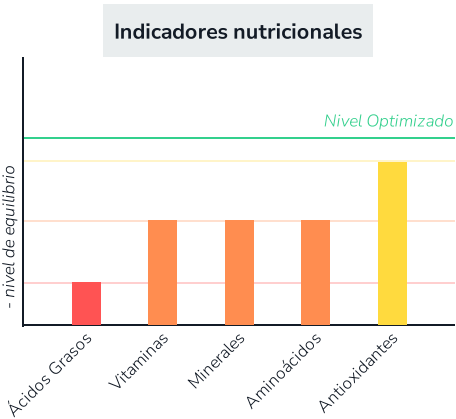
Teléfono: (515) 418-93706

Email: connect@zyralife.com

Resumen de resultados

¿Como interpretar los gráficos?

Los gráficos muestran la prioridad de cada uno de los indicadores epigenéticos. Los consejos del informe priorizan los marcadores más alejados del nivel optimizado.



Este informe se realiza mediante estudios cualitativos, por lo que se muestran los resultados de acuerdo a las necesidades a nivel celular (del nivel alto hasta el bajo / optimizado).

Necesidad de Optimización:

- Optimizado
- Baja
- Media
- Alta

Necesidad de Optimización Alta

Ácidos Grasos

Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)
Ácido Araquidónico - 6 (AA)

Necesidad de Optimización Media

Vitaminas

Vitamina B5
Biotina
Vitamina E
Vitamina D3

Minerales

Azufre
Sodio
Yodo
Selenio

Aminoácidos

Citrulina
Ornitina
Fenilalanina
Alanina

Necesidad de Optimización Baja

Antioxidantes

Selenio

Microbioma

Bacteria
Hongos
Esporas

Interferencias

Radiofrecuencia
Campo Magnético Constante
Campo Magnético Intermitente

Indicadores de Bienestar General



Es necesario optimizar este grupo de indicadores

El desequilibrio de los indicadores marcados en esta página puede estar produciendo una alteración sus funciones y capacidades. Es prioritario optimizar estos niveles para crear un equilibrio en el organismo.

La tabla indica los nutrientes, sistemas y estresores ambientales a optimizar para ayudar al bienestar general. ¡Presta atención a los indicadores marcados!

Vitaminas	
Vitamina B5	Biotina
Vitamina D3	Vitamina E
Vitamina K1	

Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B3, Vitamina B6, Vitamina B9, Vitamina B12, Vitamina C.

Antioxidantes	
Selenio	Vitamina E

Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina C, Carotenoides, Flavonoides, Polifenoles, Superóxido Dismutasa (SOD), Ácido Alfa-Lipoico, Coenzima Q10.

Aminoácidos

Indicadores valorados pero no relevantes: Cisteína, Glutamina, Glicina, Lisina, Triptófano.

Exposición tóxica medioamb.

Indicadores valorados pero no relevantes: Metales Pesados, Químicos e Hidrocarburos, Electrosensibil. y Radiación.

Restricciones alimentarias
Plátano

Indicadores valorados pero no relevantes: Leche de Vaca, Maíz, Trigo o Cebada, Avena, Huevos.



Marcadores generales

Los indicadores de esta página están enfocados en fortalecer el sistema del niño, siendo esenciales para mantener y desarrollar un organismo saludable y robusto.

Una alimentación equilibrada y personalizada es clave para mantener y mejorar el bienestar general del niño. Optimizar su alimentación ayudará a enfrentar mejor los desafíos del día a día. Fortalecer estos indicadores es fundamental para alcanzar un equilibrio saludable y proteger su bienestar integral.

Minerales
Selenio

Indicadores valorados pero no relevantes: Zinc, Cobre, Manganeseo, Hierro.

Ácidos Grasos	
Omega 3	Omega 6

Indicadores valorados pero no relevantes: .

Interacciones metabólicas	
Sistema Cardiovascular	Producción de Energía

Indicadores valorados pero no relevantes: Intestino, Estrés Metabólico / Inflamación, Sueño, Hidratación Celular.

Microbioma	
Esporas	Hongos

Indicadores valorados pero no relevantes: Parásitos, Señal Viral.

Indicadores de Crecimiento

Resultado:
Necesidad Media



Es necesario equilibrar estos indicadores a medio plazo

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría estar produciendo una alteración de las capacidades de los mismos a corto plazo. Debería considerarse la optimización de estos niveles para crear un equilibrio en el organismo.

Cuanto más elementos aparezcan resaltados en la tabla siguiente, mayor será el nivel de soporte necesario.

Vitaminas	
Vitamina D3	Vitamina K1

Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B6, Vitamina B12, Vitamina C.

Aminoácidos	
Fenilalanina	

Indicadores valorados pero no relevantes: Isoleucina, Lisina, Leucina, Metionina, Treonina, Triptófano, Valina, Arginina, Glicina.



Haz que crezcan fuertes y sanos

Crear hábitos saludables desde pequeños es el mejor regalo que podemos darles para que se desarrollen de manera plena. Con una alimentación adecuada, ejercicio regular y suficiente descanso, los niños podrán crecer sanos, fuertes y llenos de energía, listos para enfrentar cada etapa de su vida con vitalidad.

Una alimentación equilibrada y buenos hábitos diarios son esenciales para el crecimiento saludable de los niños. Proporcionarles una dieta rica en frutas, verduras, proteínas, y cereales integrales no solo les da la energía que necesitan para el día a día, sino que también fortalece su sistema inmunológico y promueve un desarrollo adecuado. Además de una buena nutrición, es fundamental fomentar la actividad física, ya que el ejercicio contribuye al fortalecimiento de los huesos y músculos, mejora la coordinación y apoya la salud emocional.

Minerales	
Selenio	

Indicadores valorados pero no relevantes: Zinc, Calcio, Hierro, Magnesio, Manganeseo.

Ácidos Grasos y Antioxidantes	
Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Selenio

Indicadores valorados pero no relevantes: Polifenoles, Cobre, Flavonoides.

Indicadores de Desarrollo Cerebral

Resultado:
Necesidad Media



Es necesario equilibrar estos indicadores a medio plazo

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría estar produciendo una alteración de las capacidades de los mismos a corto plazo. Debería considerarse la optimización de estos niveles para crear un equilibrio en el organismo.

Cuantos más elementos aparezcan resaltados en la tabla siguiente, mayor será el nivel de soporte necesario.

Vitaminas	
Vitamina D3	Vitamina E
Vitamina K1	

Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B6, Vitamina B12, Vitamina C.

Ácidos Grasos	
Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)

Indicadores valorados pero no relevantes: Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA).

Desarrollo cerebral optimizado



Una alimentación equilibrada y rica en nutrientes esenciales promueve el crecimiento adecuado del cerebro, fortaleciendo la memoria, el aprendizaje y otras funciones cognitivas. En la infancia, una ingesta adecuada de nutrientes es crucial para apoyar su pleno desarrollo y potencial.

Nutrientes como los ácidos grasos Omega-3, las vitaminas del grupo B y los antioxidantes, presentes en alimentos como el pescado, los frutos secos y las verduras, apoyan la función cognitiva y el aprendizaje. Además, una buena alimentación, combinada con hábitos saludables como el ejercicio y el descanso, estimula la concentración y favorece una memoria más aguda.

Minerales	
Selenio	Yodo

Indicadores valorados pero no relevantes: Zinc, Cobre, Manganeseo, Hierro.

Antioxidantes	
Vitamina E	

Indicadores valorados pero no relevantes: Polifenoles, Vitamina C, Carotenoides.

Indicadores del Sistema Inmune



Es necesario optimizar tu Sistema Inmunológico

El desequilibrio de los indicadores proporcionados está produciendo una alteración en tu Sistema Inmunológico. Es prioritario optimizar sus niveles para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Esta tabla muestra nutrientes, sistemas y estresores ambientales que deben optimizarse para equilibrar el sistema inmune:

Vitaminas	
Vitamina B5	Vitamina D3
Vitamina E	
Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B6, Vitamina B9, Vitamina B12, Vitamina C.	

Antioxidantes	
Selenio	Vitamina E
Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina C, Carotenoides, Flavonoides, Polifenoles, Superóxido Dismutasa (SOD), Ácido Alfa-Lipoico, Coenzima Q10.	

Aminoácidos
Indicadores valorados pero no relevantes: Cisteína, Glutamina, Glicina, Lisina, Triptófano.

Exposición tóxica medioamb.
Indicadores valorados pero no relevantes: Metales Pesados, Químicos e Hidrocarburos, Electrosensibil. y Radiación.

Restricciones alimentarias
Plátano
Indicadores valorados pero no relevantes: Leche de Vaca, Maíz, Trigo o Cebada, Avena, Huevos.



Nutrición y sistema inmunitario

El sistema inmunitario de cada niño depende en gran medida de sus hábitos alimentarios, el ambiente y los disruptores metabólicos. Los indicadores de esta página están destinados a fortalecer su sistema inmunológico.

Un plan nutricionalmente equilibrado y personalizado es la clave para desarrollar un sistema inmunitario reforzado. El aumento de las defensas ayudará al niño a protegerse de los efectos de las cargas virales y otros impactos microbianos. Potenciar el sistema inmune es esencial para lograr un equilibrio celular y proteger el bienestar de agresiones externas.

Minerales
Selenio
Indicadores valorados pero no relevantes: Zinc, Cobre, Manganeso, Hierro.

Ácidos Grasos	
Omega 3	Omega 6
Indicadores valorados pero no relevantes: .	

Interacciones metabólicas	
Sistema Cardiovascular	Producción de Energía
Indicadores valorados pero no relevantes: Intestino, Estrés Metabólico / Inflamación, Sueño, Hidratación Celular.	

Microbioma	
Esporas	Hongos
Indicadores valorados pero no relevantes: Parásitos, Señal Viral.	

Indicadores del Sistema Intestinal



Es necesario optimizar tu Sistema Intestinal

El desequilibrio de los indicadores proporcionados está produciendo una alteración en tu Sistema Intestinal. Es prioritario optimizar sus niveles para favorecer el equilibrio en tu organismo.

La siguiente tabla muestra qué indicadores pueden ayudar a optimizar el tracto intestinal: **¡Presta atención a los marcadores resaltados!**

Estresores ambientales	
Bacteria	Hongos

Indicadores valorados pero no relevantes: Electro sensibilidad, Químicos e Hidrocarburos, Radiación, Metales Pesados, Parásitos, Señal Viral.

Interacciones metabólicas	
Emociones	Producción de Energía

Indicadores valorados pero no relevantes: Sistema Gastrointestinal, Equilibrio Microbiano Intestinal, Estrés Metabólico / Inflamación, Sistema de Desintoxicación, Sistema Inmune, Salud Cerebral.



¡Cuida el Sistema Intestinal!

El tracto y el sistema intestinal proporcionan la mayor parte de la energía celular y tienen un papel muy importante en el sistema inmunológico. Por ello, es de vital importancia tener un sistema intestinal lo más equilibrado y optimizado posible.

Indicadores de Apoyo Intestinal

El estrés causado al tracto intestinal puede ser uno de los mayores impactos contra el organismo. El sistema intestinal proporciona la mayor parte de la energía celular y juega un papel importante en el sistema inmunológico. La función de estos sistemas es igualmente relevante para la memoria, ya que influye en el rendimiento del cerebro.

Marcadores Nutricionales	
Vitamina D3	Omega 3
Selenio	

Indicadores valorados pero no relevantes: Histidina, Triptófano, Zinc, Cisteína, Betaína, Superóxido Dismutasa (SOD), Molibdeno, Ácido Alfa-Lipoico, Sulforafano Glucosinolato, Vitamina B12, Hierro, Vitamina C, Glutamina.

Restricción de alimentos pro- inflamatorios	
Trigo	

Indicadores valorados pero no relevantes: Cebada, Centeno, Maíz.

Indicadores del Sistema Cardiovascular



Es necesario optimizar tu Sistema Cardiovascular

El desequilibrio de los indicadores proporcionados puede estar produciendo una alteración en tu Sistema Cardiovascular. Es prioritario optimizar sus niveles para favorecer el equilibrio en tu organismo.

La siguiente tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar el sistema cardiovascular: ¡Presta atención a los indicadores marcados!

Vitaminas	
Vitamina D3	Vitamina K1
Vitamina E	
Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina B2, Vitamina B6, Vitamina C, Vitamina B12, Vitamina B3, Vitamina B9, Betaína, Vitamina K2.	

Antioxidantes
Indicadores valorados pero no relevantes: Superóxido Dismutasa (SOD), Antocianinas, Polifenoles, Flavonoides, Coenzima Q10.

Ácidos grasos	
Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)
Ácido Araquidónico - 6 (AA)	
Indicadores valorados pero no relevantes: Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA), Ácido Oleico - 9.	



Optimiza la circulación

La mala circulación reduce la habilidad del cuerpo para transportar oxígeno y nutrientes allí donde son requeridos. Sin duda, este es uno de los sistemas más importantes en el organismo de todo ser vivo.

Los alimentos que consumen impactan directamente en el sistema cardiovascular. Ciertos hábitos alimentarios pueden crear problemas físicos específicos relacionados con el corazón y su funcionamiento. Del mismo modo, incluir ciertos alimentos positivos para el sistema circulatorio en un plan de nutrición regular puede ayudar a prevenir potenciales afecciones.

Minerales	
Selenio	Yodo
Sodio	
Indicadores valorados pero no relevantes: Potasio, Magnesio.	

Aminoácidos	
Citrulina	Alanina
Indicadores valorados pero no relevantes: Taurina, Arginina, Carnosina, Serina, Metionina, Cistina, Lisina, Histidina, Prolina.	

Marcadores Epigenéticos



Necesidad de Vitaminas



Resultado:
Necesidad Media



Es recomendable potenciar la absorción de Vitaminas en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no esta produciendo alteraciones en el sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Necesidad personalizada de Vitaminas

La siguiente lista presenta las vitaminas que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Betaína
- Biotina
- Inositol
- Vitamina A1
- Vitamina B1
- Vitamina B2
- Vitamina B3
- Vitamina B5
- Vitamina B6
- Vitamina B9
- Vitamina B12
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K1
- Vitamina K2

Vitaminas y salud óptima

Los procesos del cuerpo requieren de una variedad de vitaminas para funcionar a su nivel óptimo. Las vitaminas son una pieza clave en los procesos enzimáticos, impulsores de todos los procesos metabólicos que tienen lugar en el organismo.

Alimentos que suplen las necesidades de Vitaminas

Biotina

La biotina ayuda al funcionamiento normal del metabolismo productor de energía y del sistema nervioso. Mantiene la piel, el cabello y las membranas mucosas normales. Es sintetizada por bacterias del tracto gastrointestinal, aunque realmente no se sabe qué cantidad de la sintetizada se absorbe.

Trigo sarraceno, Huevos, Almendras, Espinacas, Champiñón, Carne de vaca, Maíz, Leche de Cabra, Levadura de Cerveza, Yogurt, Semillas de girasol, Boniato

Vitamina B5

La vitamina B5 o ácido pantoténico ayuda a descomponer grasas, hidratos de carbono y proteínas para generar energía. Contribuye al funcionamiento normal del rendimiento mental; a la formación de glóbulos rojos, hormonas, colesterol, vitamina D y algunos neurotransmisores. Es soluble en agua, se destruye con las altas temperaturas.

Huevos, Arroz Silvestre, Nuez, Salmón, Queso, Patatas, Champiñón, Aguacate, Carne de vaca, Cordero, Pollo, Brócoli, Anacardos, Leche de Oveja, Semillas de lino, Yogurt, Semillas de girasol, Nuez Pecana

Vitamina D3

La vitamina D mantiene sanos los huesos y dientes. Juega un papel importante en los sistemas nervioso, muscular e inmunitario. Además, mantiene un nivel saludable de calcio y fósforo en sangre. Podemos sintetizar a través de la exposición solar diaria (al menos 10-15 minutos), además, necesita sales biliares para su absorción.

Atún, Huevos, Salmón, Queso, Naranja, Champiñón, Aceite de pescado

Vitamina E

La vitamina E funciona como antioxidante protegiendo las células, tejidos y órganos contra los efectos nocivos de los radicales libres. También inhibe una coagulación de la sangre perniciosos, que puede bloquear su flujo y regula la apertura de los vasos sanguíneos. Puede destruirse fácilmente por calor y oxígeno del aire, por lo que no debemos calentarlo en exceso o consumir en crudo.

Aceite de girasol, Almendras, Tomate, Espinacas, Espárragos, Kiwi, Aguacate, Mango, Pimiento rojo, Brócoli, Pistacho, Cacahuètes, Avellanas, Diente de León, Aceite de soja, Cilantro, Semillas de girasol, Piñones, Nuez Pecana, Calabaza

Necesidad de Minerales



Resultado:
Necesidad Media



Es recomendable potenciar la absorción de Minerales en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo alteraciones en el sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores. Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber, mayormente mediante la alimentación, para que las funciones oseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Necesidad personalizada de Minerales

La siguiente lista presenta los minerales que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Boro
- Calcio
- Cromo
- Cobre
- Yodo
- Hierro
- Litio
- Magnesio
- Manganeso
- Molibdeno
- Potasio
- Selenio
- Silicio
- Sodio
- Azufre
- Zinc

¡Asegúrate de que tu cuerpo obtenga cantidades suficientes de minerales!

Son sustancias esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Éste usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando de forma óptima.

Alimentos que suplen las necesidades de Minerales

Yodo

El yodo es fundamental en la síntesis de hormonas tiroideas, dichas hormonas controlan el metabolismo del cuerpo y muchas otras funciones importantes. Contribuye al desarrollo apropiado de los huesos y el cerebro durante el embarazo y la infancia.

Algas Marinas, Langostas, Bacalao, Queso, Camarones, Sal, Ajo, Leche de Vaca, Leche de Oveja, Yogurt

Selenio

El selenio interviene en el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Es un gran antioxidante. Es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmune, porque aumenta la producción de glóbulos blancos. Además, neutraliza el efecto de metales pesados y favorece el crecimiento de cabello y uñas.

Trigo sarraceno, Atún, Huevos, Arroz Silvestre, Nueces de Brasil, Langostas, Ostras, Perejil, Espárragos, Arroz, Ajo, Champiñón, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Brócoli, Semillas de Soja, Maíz, Pavo, Levadura de Cerveza, Edamame, Cebollino, Sepia, Mejillones

Sodio

El sodio ayuda a controlar la presión arterial, el volumen sanguíneo, el equilibrio correcto de líquidos en el cuerpo y a que los músculos y nervios funcionen correctamente. También interviene en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción de los músculos.

Cangrejo, Salmón, Queso, Sal, Pepinillos

Azufre

El azufre es necesario para la formación del colágeno. Mejora la función del hígado, del metabolismo de las grasas e hidratos de carbono y contribuye a la depuración natural del organismo. Además regula los niveles de glucosa en sangre, mejora la función digestiva y colabora en la oxigenación cerebral.

Melocotón, Col, Huevos, Sandía, Cangrejo, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Langostas, Queso, Espárragos, Ajo, Colíflor, Carne de vaca, Pollo, Pato, Brócoli, Leche de Vaca, Pavo, Yogurt, Semillas de girasol

Necesidad de Antioxidantes



Resultado:
Necesidad Baja



No es necesario optimizar la absorción de Antioxidantes en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema. Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades a nivel celular de antioxidantes para evitar una mayor carga futura. Los antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra del estrés oxidativo. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Necesidad personalizada de Antioxidantes

La siguiente lista presenta los antioxidantes que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Ácido Alfa-Lipoico
- Antocianinas
- Vitamina C
- Vitamina E
- Carotenoides
- Selenio
- Coenzima Q10
- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Polifenoles
- Superóxido Dismutasa (SOD)
- Sulforafano Glucosinolato
- Zinc

¿Qué antioxidantes puedes incluir en tu dieta para minimizar el efecto de los radicales libres?

Los antioxidantes luchan contra los radicales libres, que pueden dañar nuestras propias moléculas biológicas (proteínas, lípidos, ácidos nucleicos y otros) debido a la reactividad que forman dentro de la célula.

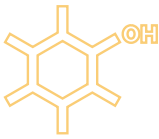
Alimentos que suplen las necesidades de Antioxidantes

Selenio

El selenio interviene en el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Es un gran antioxidante. Es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmune, porque aumenta la producción de glóbulos blancos. Además, neutraliza el efecto de metales pesados y favorece el crecimiento de cabello y uñas.

Trigo sarraceno, Atún, Huevos, Arroz Silvestre, Nueces de Brasil, Langostas, Ostras, Perejil, Espárragos, Arroz, Ajo, Champiñón, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Brócoli, Semillas de Soja, Maíz, Pavo, Levadura de Cerveza, Edamame, Cebollino, Sepia, Mejillones

Necesidad de Aminoácidos



Resultado:
Necesidad Media



Es recomendable potenciar la absorción de Aminoácidos en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores. Los aminoácidos son sustancias esenciales para nuestro correcto desarrollo, ya que son elementos fundamentales para la síntesis de las proteínas y son precursores de otros compuestos nitrogenados. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Necesidad personalizada de Aminoácidos

La siguiente lista presenta los aminoácidos que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Ácido glutámico
- Arginina
- Asparagina
- Ácido aspártico
- Alanina
- Carnitina
- Carnosina
- Cisteína
- Cistina
- Citrulina
- Fenilalanina
- Glicina
- Glutamina
- Histidina
- Isoleucina
- Leucina
- Lisina
- Metionina
- Ornitina
- Prolina
- Serina
- Taurina
- Treonina
- Tirosina
- Triptófano
- Valina

Aminoácidos y cambio celular

Ningún proceso del cuerpo tiene lugar sin aminoácidos esenciales. A partir de los aminoácidos, nuestro cuerpo construye nuevas células y restaura todos los tejidos dañados. Los aminoácidos también ayudan a fortalecer el cuerpo y promueven la producción de diversas hormonas, anticuerpos y enzimas.

Alimentos que suplen las necesidades de Aminoácidos

Alanina

La alanina es un componente de prácticamente todas las proteínas y péptidos que se sintetizan en el organismo. Facilita el uso de los aminoácidos en el hígado durante situaciones como el ayuno o el estrés traumático. Participa en el metabolismo de la glucosa, regula los niveles de glucosa en sangre e interviene en el transporte del nitrógeno junto con la glutamina.

Atún, Huevos, Salmón, Bacalao, Espinacas, Coliflor, Champiñón, Carne de vaca, Pollo, Semillas de Soja, Leche de Vaca, Leche de Cabra, Leche de Oveja, Pavo, Trucha, Sepia

Citrulina

El aminoácido citrulina es precursor del aminoácido arginina y del óxido nítrico. Además, ayuda en la síntesis de proteínas, a la presión arterial y mejora el flujo sanguíneo.

Sandía, Nuez, Almendras, Salmón, Ajo, Calabaza

Fenilalanina

La fenilalanina estimula la producción de endorfinas, dopamina, epinefrina y norepinefrina, las cuales son esenciales para un correcto funcionamiento del sistema nervioso central. Además, ayuda a controlar la sensación de hambre y mejora la velocidad y reacción de los reflejos.

Trigo sarraceno, Atún, Huevos, Quinoa, Arroz Silvestre, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Coco, Salmón, Langostas, Mijo, Arroz, Patatas, Champiñón, Kiwi, Aguacate, Pistacho, Cacahuets, Anacardos, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Semillas de Hinojo, Semillas de girasol, Esturión, Sepia, Semillas de Chía, Nueces de Macadamia

Ornitina

La ornitina mejora nuestro sistema inmune estimulando determinados linfocitos, lo que a su vez ayuda a mejorar las defensas del organismo. Promueve la correcta cicatrización de los tejidos estimulando la síntesis de colágeno. Además, estimula la hormona del crecimiento, suele estar vinculado en la metabolización de las grasas, es hepatoprotector y participa en la síntesis del aminoácido arginina.

Huevos, Quinoa, Salmón, Caballa, Queso, Lentejas, Carne de vaca, Pollo, Cacahuets, Semillas de Soja, Leche de Oveja, Yogurt, Garbanzos

Necesidad de Ácidos Grasos



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Ácidos Grasos

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.
Es prioritario optimizar los niveles de Ácidos Grasos para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los ácidos grasos son los componentes básicos para la descomposición de las grasas, sus funciones están directamente relacionadas con el almacenamiento de energía, el metabolismo lipídico, la coagulación y presión sanguínea, o la regulación de los procesos inflamatorios.
Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Ácidos Grasos

La siguiente lista presenta los ácidos grasos esenciales que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidónico - 6 (AA)
- Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)
- Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
- Ácido Oleico - 9
- Ácido Linoleico - 6
- Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)

Ácidos grasos esenciales y cambio celular

Los estudios indican que la exclusión a largo plazo de grasas en la dieta puede provocar varios trastornos metabólicos graves. Revisaremos en profundidad los 7 principales grupos de ácidos grasos que participan a diario en la formación continua de células.

Alimentos que suplen las necesidades de Ácidos Grasos

Ácido Araquidónico - 6 (AA)

El Ácido Araquidónico-6 es esencial para el crecimiento del cerebro y básico para la síntesis de ciertas prostaglandinas (intervienen en la respuesta inflamatoria). También, tiene un rol protector en el envejecimiento neuronal y proporciona fluidez y flexibilidad a las membranas. Es necesario para la función del sistema nervioso, esquelético e inmune. Además, protege contra infecciones y tumores.

Huevos, Aceite de girasol, Nuez, Salmón, Carne de vaca, Cordero, Pollo, Semillas de Calabaza, Semillas de girasol

Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)

El ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA) es un ácido graso omega 3. Participa en la reducción de inflamación y regulación del sistema circulatorio. Apoya la salud cardiovascular y puede tener una correlación con la depresión o con el síndrome de déficit de atención. Reduce la glucemia en sangre y es uno de los principales reguladores de los estados de ánimo.

Nuez, Algas Marinas, Salmón, Caballa, Aceite de Oliva, Avellanas, Trucha, Aceite de Semilla de Cáñamo, Semillas de lino, Aceite de pescado, Semillas de Chía

Indicadores de Microbioma



Resultado:
Necesidad Baja

No es prioritario equilibrar tu flora intestinal en próximos 90 días

No es necesario equilibrar tu flora intestinal inmediatamente, sin embargo es recomendable abordarla en el largo plazo para evitar un desequilibrio subyacente. Sería interesante abordar la salud de tu microbiota en el futuro, ya que esta depende de un conjunto de seres vivos que conforman tu sistema gastrointestinal, bacterias, parásitos, hongos, esporas y un sinnúmero de microorganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Indicadores de Microbioma específicos

La siguiente lista presenta los indicadores del microbiota que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Esporas
- Hongos
- Señal Post viral
- Bacteria
- Señal Viral
- Parásitos

La microbiota intestinal, actor clave de la salud

El microbioma es la comunidad de microorganismos (hongos, bacterias, parásitos y virus) que viven en el tracto gastrointestinal, ayudando a mantener la defensa y la salud del mismo, la absorción de alimentos, la regulación del metabolismo, y la modulación del eje intestino-cerebro.

Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

Esporas

Las esporas constituyen la forma de reproducirse de los mohos, uno de los principales tipos de hongos que suelen desarrollarse en lugares húmedos y con poca luz. La presencia de hongos puede producir reacciones alérgicas que crean síntomas como la congestión nasal, irritación de los ojos o respiración lenta. En algunos casos pueden darse reacciones más severas como la fiebre y dificultades a la hora de respirar.

Jengibre, Ajo, Cúrcuma

Hongos

Los hongos no pueden sintetizar sus propios nutrientes, ya que carecen de clorofila, lo que les obliga a vivir como parásitos, principalmente de las plantas y, en menor medida, de los animales. Los hongos patógenos pueden afectar a cualquier órgano, pero las más frecuentes son las infecciones llamadas micosis superficiales o dermatomicosis. Éstas suelen ser de carácter benigno y afectan principalmente a las capas externas del cuero cabelludo, la piel, las uñas o las mucosas, por igual a ambos sexos en todas las edades, aunque algunas de ellas con más frecuencia en la infancia. La tiña del cuero cabelludo y las micosis de las uñas se ven con más incidencia en adultos.

Col, Arándano Azul, Espinacas, Ajo, Yogurt

Bacteria

En la mucosa del intestino existen millones de bacterias que constituyen la “microflora intestinal”, y que son fundamentales para el bienestar. Podríamos decir que nosotros somos el “planeta” en el que vive una población de microorganismos, cuyo comportamiento es determinante para la salud. El intestino está habitado por bacterias “buenas” que nos ayudan: constituyen una barrera para los gérmenes nocivos, participan en las funciones digestivas, eliminan las toxinas, estimulan el sistema inmunitario, y algunas de ellas producen vitaminas muy valiosas, como la B12 y la D. Ya ha sido probado que el desequilibrio de nuestros inquilinos microscópicos puede ser la causa de varias patologías: nos puede hacer engordar, predisponernos a sufrir diabetes y alergias, e incluso favorecer la depresión y los trastornos del estado de ánimo.

Aceitunas, Cúrcuma, Vinagre de Manzana, Pepinillos, Yogurt

Carga Electro- magnética



Resultado:
Necesidad Baja



No es prioritario enfocarse en disminuir la carga electromagnética en el corto plazo

Es conveniente abordar este indicador en el largo plazo para que no genere un desequilibrio en el futuro. El desequilibrio de este indicador podría producir una alteración en tu sistema en el futuro. Las exposiciones a cargas electromagnéticas pueden afectar al equilibrio celular y metabólico. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Indicadores electromagnéticos específicos

La siguiente lista presenta los indicadores de la carga electromagnética que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Campo Magnético Intermitente
- Electro sensibilidad
- Electrosmog
- Campo Electrostático
- FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)
- RBF (Radiación de Baja Frecuencia)
- Campo Magnético Constante
- Horno Microondas
- Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)
- Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)
- Radiofrecuencia
- Corriente de Tracción 16 2/3 Hz
- Pantalla de Televisión
- Pantalla de ordenador
- 50 Hz Corriente de Entrada

Lo que no vemos pero podría afectarnos...

Los campos electromagnéticos, tanto de alta como de baja frecuencia, son campos generados artificialmente por instalaciones eléctricas (electrodomésticos o aparatos conectados a la red de distribución alterna, incluso cuando están apagados) y por la transmisión inalámbrica de datos (teléfonos móviles, antenas emisoras, teléfonos inalámbricos, wifi, WLAN, etc.).

¿Qué es?

Campo Magnético Intermitente

El campo magnético producido por corrientes alternas (AC) puede inducir un flujo débil de corrientes eléctricas en el cuerpo. Sin embargo, en la mayoría de las situaciones se estima que tales corrientes son más pequeñas que las corrientes eléctricas producidas naturalmente por el cerebro, los nervios y el corazón. Entre los electrodomésticos que generan este campo magnético encontramos el secador de pelo, la máquina de afeitar eléctrica, el cepillo de dientes eléctrico, la máquina de depilar, la lavadora, la nevera etc.

Campo Magnético Constante

Un campo magnético es un campo de fuerza creado como consecuencia del movimiento de cargas eléctricas (flujo de la electricidad). Los campos magnéticos constantes se generan por un imán o por el flujo constante de electricidad, por ejemplo en los electrodomésticos que utilizan corriente continua (CC), y son distintos de los campos que cambian con el tiempo, como los campos electromagnéticos generados por los electrodomésticos que utilizan corriente alterna (AC) o por los teléfonos móviles, etc.

Radiofrecuencia

La radiofrecuencia se utiliza en la comunicación de aviones y barcos, radio de onda corta, teléfonos inalámbricos, satélites, transmisión de radio, radio astronomía y teledetección. También la radiofrecuencia es utilizada como tratamiento estético, para combatir la flacidez del rostro o cuerpo.

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¡Solo durante 90 días!

El objetivo de mostrar la sensibilidad a alimentos NO es eliminarlos permanentemente de la dieta, sino rebajar la carga enzimática de los mismos. Al final del proceso de eliminación durante 90 días, se puede volver a introducir estos alimentos gradualmente en la alimentación.

¿Por qué evitar estos alimentos?

Aunque los alimentos que deben ajustarse en la dieta contienen nutrientes que pueden ser muy valiosos, los niveles de energía pueden verse afectados cuando el cuerpo destina más recursos de los que debería para digerirlos. Hay alimentos que deberían ser evitados ya que, en ocasiones, podrían revertir el beneficio de otros, provocar estrés al aparato digestivo o afectar negativamente al metabolismo y al sistema inmune.

Al consumir los alimentos indicados, el cuerpo podría tener dificultades para digerir la comida que ingerimos en este ciclo celular y terminará usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Evitar estos alimentos durante 90 días ayudará a prevenir el déficit de energía que se puede dar al intentar absorberlos.

Al pasar al siguiente ciclo celular, las necesidades del cuerpo cambian y la sensibilidad a los alimentos cambiará en consecuencia.

Preguntas frecuentes

?

¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria temporal?

El cuerpo tiene dificultades con la comida y termina usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Estos procesos pueden ocurrir de manera asintomática o con reacciones evidentes.

?

"Nunca ha comido esto antes..."

Si nunca se han consumido estos alimentos, aún mejor. Recomendamos que se sigan evitando durante 90 días.

?

"¡Pero se recomiendan alimentos similares!"

Las sensibilidades alimentarias son muy específicas, por lo que incluso cuando un alimento es similar, si no aparece en los alimentos a evitar, puede consumirse sin ningún problema.

Ajustes de alimentos

Mostramos los alimentos que NO deben consumirse durante los próximos 90 días, ya que podrían causar estrés digestivo e inmunológico.

NO es una prueba de alergias alimentarias

Deben evitarse los alimentos marcados en rojo solamente durante los próximos 90 días. Si existe ALGUNA ALERGIa conocida, se debe seguir evitando en todo momento dichos alimentos.



Arenque



Almejas



Trigo



Pera



Plátano



Pomelo



Higos



Cerdo



Cártamo



Judías Verdes

Si se consume alguno de los alimentos indicados a diario, intenta sustituirlos por otros que puedan aportar beneficios similares. La lista de alimentos hace referencia a los indicadores de relevancia epigenética y NO a ninguna intolerancia física o alergia. Por favor, continúa evitando todos los alimentos que le afecten físicamente.

Alergias conocidas

En el caso de que ya exista una alergia conocida, existen 2 escenarios:

Escenario 1

El alimento al que es alérgico/intolerante aparece como sensibilidad alimentaria:

Esto significa que, además de una alergia, ese alimento también afecta negativamente al flujo de energía y a la absorción de otros nutrientes. Si ya habías eliminado este alimento de la dieta, no necesitas hacer nada más. Si no lo habías eliminado todavía, deberías considerar hacerlo, pero no recomendamos su reintroducción después de la dieta de eliminación.

Escenario 2

El alimento al que es alérgico/intolerante NO aparece como sensibilidad alimentaria:

Esto significa que no afecta negativamente el flujo de energía, lo cual no contradice ni pone en duda la alergia a este alimento. Esto NO significa que se deba reintroducir el alimento en la dieta, pues hay que respetar los síntomas previos o resultados de tests en relación a esas alergias. Recuerda que este informe no analiza alergias o intolerancias.

Sensibilidad a los Aditivos

Aditivos en la nutrición diaria

Unas mejores elecciones nutricionales siempre llevarán a un bienestar optimizado y los alimentos naturales, sin procesar y cocinados a mano siempre serán los ideales. Por ello, un entendimiento adecuado de como los aditivos afectan a la salud es crucial para mantener un bienestar óptimo.

Aditivos a Evitar

Para optimizar su bienestar, debe evitar consumir los siguientes aditivos durante los próximos 90 días:

Los aditivos alimenticios son añadidos a alimentos y bebidas para modificar su color, sabor o textura. Debes saber que aparte de leer las etiquetas de los productos, tienes que entender y ser capaz de escoger los mejores recursos para su salud.

E 102	Tartrazina	E 1440	Hidroxipropil almidón
E 517	Sulfato de amonio	E 434	Monopalmitato de sorbitán polioxietilenado (Polisorbiteno 40)
E 444	Acetato isobutirato de sacarosa	E 412	Goma guar
E 340	Ortofosfatos de potasio	E 333	Citratos de calcio
E 363	Ácido succínico	E 132	Indigotina (carmín índigo)

La lista mostrada en la parte superior presenta un resumen de los indicadores de Aditivos Alimentarios que deben ser evitados de forma especial como mínimo por un período de 90 días. Aunque es recomendable evitar siempre la mayoría de los Aditivos Alimentarios.

También recomendamos evitar:

Jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF/AMAF):

Este aditivo puede producir una respuesta cardiovascular pobre, un control deficiente del azúcar en sangre y una elevada ganancia de grasas corporales. Desafortunadamente, se encuentra en muchas bebidas y barritas energéticas.

Aspartamo:

Un aditivo muy popular que se considera una exotoxina. El uso regular de esta sustancia puede alterar ciertas funciones del sistema nervioso central, lo cual podría afectar negativamente al bienestar y el equilibrio del organismo. En altas dosis, esta sustancia puede dar lugar a falta de concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectaría negativamente al bienestar.

Glutamato monosódico:

Esta es una proteína hidrolizada que se encuentra en muchas barritas energéticas y suplementos, cómo las proteínas en el suero de leche o las proteínas texturizadas. Esto se utiliza para engañar a la lengua y que sientas que estas barritas y bebidas tienen un sabor mejor del que en realidad tienen. Se encuentran en la mayoría de comidas prefabricadas y es altamente perjudicial.

Colorantes artificiales:

Pueden causar respuestas físicas falsas, involuntarias e hiperactividad. Esta coloración artificial se encuentra en muchas bebidas y energéticas, y en la mayoría de los alimentos procesados industrialmente.

Optimización Nutrimental

¿Por qué hablamos de "nutrimental"?

La información nutrimental de los alimentos es el conjunto del contenido nutricional de los mismos. Incrementar el consumo de alimentos con nutrientes que el cuerpo necesita nos llevará a optimizar su bienestar.

Alimentos ricos en sus requerimientos nutricionales

Llevar una alimentación equilibrada, y sobre todo personalizada, dependerá del conocimiento que tengamos sobre las necesidades nutricionales. En base al perfil epigenético, se indica qué nutrientes debería potenciar y se muestra una lista de alimentos que le ayudarán a cubrir sus necesidades específicas. Esto no quiere decir que debas incluir obligatoriamente estos alimentos en su rutina, simplemente te mostramos aquellos que podrían ayudarles en búsqueda de maximizar el equilibrio del organismo.

Esta lista se basa en los indicadores marcados en este informe. Si tienes alergia o intolerancia a alguno de ellos, deben seguir evitándose.

Verduras



Calabaza



Ajo



Aguacate



Champiñón



Patatas



Brócoli



Boniato



Espinacas



Pepinillos



Coliflor



Espárragos



Col



Rúcula



Kale



Tomate



Pimiento rojo



Jengibre



Perejil



Cebollino

Frutas



Sandía



Coco



Kiwi



Melocotón



Mango



Naranja



Arándano Azul

Lácteos y huevos



Huevos



Yogurt



Queso



Leche de Oveja



Leche de Cabra



Leche de Vaca

Productos cárnicos



Riñón



Carne de vaca



Cordero



Pollo



Pavo



Pato

Legumbres



Semillas de Soja



Garbanzos



Lentejas



Alubias Blancas



Guisantes



Edamame

Mariscos / Pescado



Salmón



Caballa



Sardinas



Trucha



Esturión



Atún



Sepia



Anchoas



Langostas



Bacalao



Cangrejo



Camarones



Mejillones



Ostras

Nueces y semillas



Almendras



Nuez



Semillas de girasol



Anacardos



Semillas de lino



Nuez Pecana



Avellanas



Semillas de Chía



Semillas de Calabaza



Semillas de Sésamo



Cacahuetes



Semillas de Hinojo



Nueces de Brasil



Nueces de Macadamia



Pistacho



Piñones

Cereales



Arroz Silvestre



Trigo sarraceno



Maíz



Quinoa



Arroz



Mijo

Grasas y aceites



Aceitunas



Aceite de Oliva



Aceite de pescado



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de girasol



Aceite de soja

Plantas



Cúrcuma



Algas Marinas



Diente de León



Cilantro

Otros



Levadura de
Cerveza



Vinagre de
Manzana



Sal



Salsa de soja



Tofu

¿Por qué se recomiendan estos alimentos?

Esta lista de alimentos recomendados se ha personalizado en base a los resultados del test. Incluyendo estos ingredientes en tu nutrición diaria, podrás ayudar a mejorar tu bienestar de manera natural, ya que se han seleccionado con el objetivo de abordar las necesidades presentes en tu informe.



Siguientes pasos

Aquí empieza el camino a su mejor versión

Una vez leído el informe, ¿qué sigue ahora? Como decimos al principio del documento, creemos que estos resultados pueden ser el comienzo del trayecto hacia una vida más saludable.

- 1

Evita la ingesta de los Alimentos a Evitar durante 90 días — [Sección 03](#)
- 2

Evita los Aditivos Alimentarios a los que existe sensibilidad — [Sección 03](#)
- 3

Aumenta la ingesta de los Alimentos Recomendados — [Sección 03](#)
- 4

Asegúrate de incorporar alimentos que apoyen el Microbioma — [Sección 02](#)
- 5

Presta atención a los consejos sobre reducción de Exposición Tóxicas — [Sección 02](#)
- 6

Trata de seguir las recomendaciones respecto a los Campos Electromagnéticos — [Sección 02](#)
- 7

Contacta a tu profesional de la salud si tienes cualquier duda — [Datos de contacto en página 1](#)

Escribe las metas y objetivos

Te recomendamos que escribas los objetivos de manera sencilla, que sean específicos, alcanzables, realistas y medibles.

Me comprometo a seguir las recomendaciones desde el

(dd/mm/aaaa)

hasta

(dd/mm/aaaa)

 durante un total de 90 días.

(Tu rma)



Pequeños cambios, grandes futuros

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!

www.zyralife.com

Exención de Responsabilidad:

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones de este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Es muy importante consultar con un profesional de la salud, competente y totalmente informado al tomar decisiones que conciernen a tu salud, ya que la información contenida en este documento debe ser interpretada por un profesional cualificado. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos. Información obtenida mediante la tecnología S-Drive de Cell-Wellbeing.