

# Informe de Optimización de Alto Rendimiento

---

**Daniela Deports**

**ID:** SPORTPIX001

**Fecha:** 29.01.2023



Hola, Daniela Deports

## ¡Estamos encantados de presentarte los resultados de tu Test Epigenético!



### Tus resultados

Este es tu informe epigenético, basado en los resultados de tu test. Creemos que los datos e información aquí contenidos te ayudarán a alcanzar tus metas. Nuestro informe ha sido desarrollado por científicos expertos en epigenética para ayudar a identificar las influencias del entorno que nos afectan y que podrían estar llevando al cuerpo del atleta a un bajo nivel de rendimiento.

Adoptando y adaptando nuestras sugerencias, podrás mejorar el rendimiento físico a través de ajustes nutricionales y medio ambientales. De este modo, podremos optimizar tus capacidades físicas, mentales y emocionales.

Los resultados se dividen en secciones según el tipo de información examinada. En la página "Resumen de tus resultados" tendrás una visión general de todo el Informe, destacando las áreas que deberás tener más en cuenta durante la duración de tu plan.

Dentro de cada sección encontrarás un apartado de descripción general que te ayudará a interpretar la información, para que tu atención se dirija a la información más valiosa y relevante.

**Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.**

Atentamente,  
Doctor Ejemplo

### ¿Tienes alguna pregunta?



Contáctanos:

Teléfono: 623 29 68 48

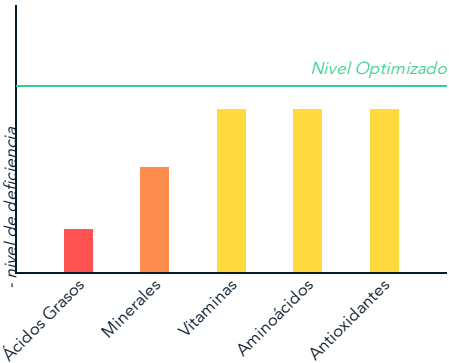
Email: doctormail@mail.com

# Resumen de tus resultados

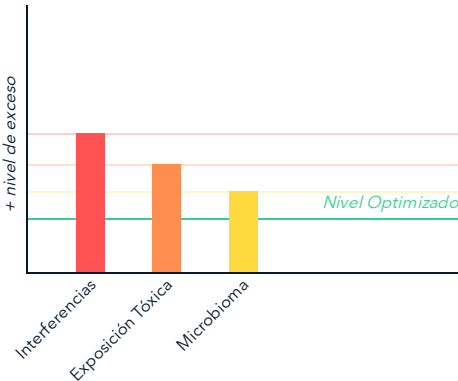
## ¡Este es el resumen de los resultados de tu Test Epigenético!

El siguiente gráfico te muestra la prioridad de cada indicador epigenético. Los consejos de este informe se enfocarán en aquellos indicadores que estén más alejados del Nivel Optimizado.

Indicadores Epigenéticos para valoración de nutrientes



Indicadores Epigenéticos para reducir su carga o exposición



Este Test Epigenético se realiza mediante estudios cualitativos, por lo que se mostrarán los resultados de acuerdo a la necesidad de nutrientes a nivel celular (desde el nivel alto hasta el bajo/optimizado).

- No es necesario priorizar este indicador
- Necesidad Baja de Optimización
- Necesidad Media de Optimización
- Necesidad Alta de Optimización

### Necesidad de Optimización Alta

#### Interferencias

Campo Magnético Intermitente

FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)

Campo Magnético Constante

Corriente de Tracción 16 2/3 Hz

#### Ácidos Grasos

Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)

Ácido Araquidónico - 6 (AA)

### Necesidad de Optimización Media

#### Exposición Tóxica

Metales Pesados

#### Minerales

Zinc

Potasio

Sodio

Cobre

### Necesidad de Optimización Baja

#### Microbioma

Bacteria

#### Aminoácidos

Triptófano

Valina

#### Antioxidantes

Carotenoides

#### Vitaminas

Betaína

Vitamina B5

Vitamina B12

# Indicadores de Sistemas Metabólicos



## ¿Por qué es tan importante el metabolismo?

El metabolismo de los nutrientes comprende cientos de reacciones que proveen a nuestro organismo de la energía y los materiales necesarios para su correcto funcionamiento. Una buena tasa metabólica puede ayudarte a quemar más calorías, ralentizar el envejecimiento y ¡darte más energía!

Tu resultado:

Necesidad Alta



### Es necesario optimizar tu Sistema Metabólico

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

## Indicadores del Sistema Metabólico

Tu estilo de vida y tu nivel de actividad física pueden determinar tus requerimientos de energía. Es por ello que conocer aquellos marcadores que nos indican cómo se metabolizan macronutrientes como proteínas, grasas y azúcares, y cómo ciertos factores como la salud hormonal o gastrointestinal están impactando, es importante.

¡Llevar una dieta personalizada que tome en cuenta estos requerimientos te ayudará a aumentar tus niveles de energía, vitalidad y a alcanzar tus metas de forma más rápida!

Los indicadores que se muestran a continuación son marcadores importantes para optimizar tu sistema metabólico. ¡Presta atención a los indicadores marcados!

### Indicadores de apoyo metabólico

|                            |                        |                             |                                  |                                  |
|----------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Sistema Gastrointestinal   | Salud Cerebral         | Intestino                   | Equilibrio Microbiano Intestinal | Estrés Metabólico / Inflamación  |
| Sistema Inmune             | Sistema Adrenal        | Sistema Hormonal            | Producción de Energía            | Metabolismo de los Ácidos Grasos |
| Síntesis de Proteínas      | Metabolismo del Azúcar | Hidratación Celular         | Emociones                        | Sueño                            |
| Sistema de Desintoxicación | Sistema Cardiovascular | Sistema Músculo-esquelético |                                  |                                  |

## Factores a tener en cuenta

Existen ciertos factores no modificables que pueden alterar tu metabolismo, como tu edad, sexo e incluso tu genética. Sin embargo, existen factores que pueden alterar tu peso y tu estado de salud, importantes a tomar en cuenta:

- Hábitos de alimentación:** un alto consumo de alimentos ultra-procesados, así como aquellos altos en azúcares y grasas, pueden provocar una mayor ganancia de peso.
- Actividad física:** el ejercicio aeróbico es una gran estrategia para la quema de calorías, mientras que el ejercicio de fuerza puede ayudarte a formar masa muscular, importante para acelerar tu metabolismo.
- Descanso:** el descanso puede afectar a tus hormonas que, a su vez, alteran tu apetito y tu ingesta de alimentos. Es importante dormir de 7 a 9 horas al día para mantener un buen estado de salud.

### Cómo leer tus resultados:



#### ¿Qué significan los indicadores marcados en rojo?

Si algunos indicadores están marcados con rojo en su tabla metabólica, es posible que requieran atención especial y apoyo nutricional al cruzar referencias con el otro gráfico de datos.



#### ¿Se refieren a algún tipo de trastorno?

Esto supone solamente un indicador de apoyo y no pretende ser un diagnóstico de ningún malfuncionamiento físico.



#### ¿Necesito consultar a un profesional?

Si estás preocupado por el funcionamiento de cualquiera de tus sistemas o procesos corporales debes consultar a un profesional de la salud cualificado.

# Indicadores del Sistema Cardiovascular

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## 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.



## ¡Cuida tu Sistema Cardiovascular!

La mala circulación reduce la habilidad del cuerpo para transportar oxígeno y nutrientes allí donde sean requeridos. Podemos ayudar a optimizar el sistema circulatorio mediante una buena nutrición. Sin duda, este es uno de los sistemas más importantes en el organismo de todo ser vivo.

## Indicadores de apoyo para el Sistema Circulatorio

Los alimentos que consumimos 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 como parte de un plan de nutrición regular puede ayudar a prevenir potenciales problemas o enfermedades cardíacas...

El siguiente gráfico muestra los nutrientes e indicadores que te ayudarán a optimizar el Sistema Cardiovascular.

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

|                                              |                                 |                                  |                                   |                             |                  |
|----------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------|
| Vitaminas para el Sistema Cardiovascular     | Vitamina B2                     | Vitamina D3                      | Vitamina B6                       | Vitamina C                  | Vitamina K1      |
|                                              | Vitamina B12                    | Vitamina E                       | Vitamina B3                       | Vitamina B9                 | Betaína          |
|                                              | Vitamina K2                     |                                  |                                   |                             |                  |
| Minerales para el Sistema Cardiovascular     | Selenio                         | Yodo                             | Potasio                           | Sodio                       | Magnesio         |
| Antioxidantes para el Sistema Cardiovascular | Superoxido Dismutasa (SOD)      | Antocianinas                     | Polifenoles                       | Flavonoides                 | Co Enzima Q10    |
| Aminoácidos para el Sistema Cardiovascular   | Taurina                         | Arginina                         | Citrulina                         | Carnosina                   | Alanina          |
|                                              | Serina                          | Metionina                        | Cistina                           | Lisina                      | Histidina        |
|                                              | Prolina                         |                                  |                                   |                             |                  |
| Ácidos grasos para el Sistema Cardiovascular | Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA) | Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA) | Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA) | Ácido Araquidónico - 6 (AA) | Ácido oleico - 9 |

# Indicadores de apoyo para el Sistema Muscular

## La importancia de la dieta para el crecimiento y recuperación muscular

El correcto mantenimiento de la masa muscular se puede mejorar con el aporte de algunos nutrientes que encontrarás en la siguiente tabla. Hay que tener en cuenta que esto no es un diagnóstico de cómo se encuentra tu sistema muscular, pero sí que ayudará a prevenir problemas musculares y tendinosos derivados de una escasez de nutrientes esenciales.

Aparte de una dieta equilibrada, un descanso óptimo es la pieza clave para conseguir una regeneración muscular mejorada. Tareas como la reconstrucción de fibras musculares, la relajación de la mente, o la segregación de algunas hormonas (como la hormona del crecimiento) se llevan a cabo durante el tiempo de descanso. Dormir lo suficiente y de forma correcta nos conduce hacia una recuperación mucho más rápida.



## Cómo optimizar la recuperación muscular

Construir músculo aumenta significativamente el metabolismo, haciendo que lograr un rendimiento deportivo superior sea más fácil. Aunque la nutrición por sí sola no puede dar lugar a un crecimiento significativo del músculo, una dieta equilibrada puede ayudar a mantener o aumentar más eficazmente la masa muscular del atleta.

### Consejos para el crecimiento muscular



#### El músculo está compuesto por un 70 - 75% de agua

Es por ello que estar correctamente hidratados es clave. Consume al menos **2L de agua durante el día**. Si haces ejercicio, se recomienda beber **0,2 L de agua cada 15-20 minutos**.



#### Bebidas isotónicas

Contienen **electrolitos** y **carbohidratos** que ayudan a rehidratar el cuerpo, reponer los electrolitos perdidos por el sudor y proporcionar energía para mantener el rendimiento físico.



#### Proteínas tras entreno

Después de cada sesión de entrenamiento, consume **proteínas de alto valor biológico** (carnes magras, pescado, huevos y legumbres) para favorecer el desarrollo de tus músculos.

En la siguiente tabla, se indica que nutrientes pueden ser importantes para ayudar a optimizar la musculatura y los tendones. **Cuántos más de estos aparezcan destacados en el cuadro inferior, más atención requerirá el sistema muscular.**

| Vitaminas     | Vitamina B6                     | Vitamina B9                      | Vitamina C                        | Vitamina B3        | Vitamina B12 |
|---------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------|
| Minerales     | Zinc                            | Manganeso                        | Cobre                             | Selenio            | Sodio        |
|               | Calcio                          | Potasio                          | Cromo                             |                    |              |
| Antioxidantes | Co Enzima Q10                   |                                  |                                   |                    |              |
| Aminoácidos   | Leucina                         | Isoleucina                       | Valina                            | Glutamina          | Treonina     |
|               | Metionina                       | Fenilalanina                     | Carnitina                         | Taurina            | Lisina       |
|               | Triptófano                      |                                  |                                   |                    |              |
| Ácidos Grasos | Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA) | Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA) | Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA) | Ácido Alfa-Lipoico |              |

# Marcadores Epigenéticos



# Necesidad de Vitaminas



Tu resultado:  
**Necesidad Baja**



No es necesario optimizar la absorción de Vitaminas 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 de vitaminas a nivel celular para evitar una mayor carga futura. 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 largo plazo.

## Vitaminas específicas para ti

La siguiente lista presenta las vitaminas que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

- **Betaína**
- Biotina
- Inositol
- Vitamina A1
- Vitamina B2
- Vitamina B1
- Vitamina B3
- **Vitamina B5**
- Vitamina B6
- Vitamina B9
- **Vitamina B12**
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K
- 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 tus necesidades de Vitaminas

### Betaína

La betaína regula la respuesta inmune, participa en la regulación de genes, en la oxidación de ácidos grasos, en la síntesis de lípidos y colesterol, regula el balance hídrico del cuerpo. Regula la función de los eritrocitos. Mejora el rendimiento deportivo y disminuye factores de riesgo vascular. Nos provee de ácido clorhídrico.

Cebada, Avena, Trigo, Cebo Blanco, Camarones, Remolacha, Quinoa, Trucha, Bacalao

### 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.

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

### Vitamina B12

La Vitamina B12 o cianocobalamina se almacena principalmente en el hígado y las reservas pueden llegar a durar un plazo de 3 a 5 años en nuestro organismo. Participa en el metabolismo de las grasas, hidratos de carbono y la síntesis de proteínas. Es indispensable para la formación de glóbulos rojos, para la regeneración de todos los tejidos y el crecimiento corporal. Fundamental para un correcto desarrollo del sistema nervioso y participa en la síntesis de neurotransmisores.

Champiñón, Leche de Soja, Ostras, Almejas, Hígado de Pollo, Leche de Vaca, Alfalfa, Pollo, Carne de vaca, Leche de Oveja, Leche de Cabra, Conejo, Levadura Nutricional, Yogurt, Mejillones, Ciervo, Hígado de Cerdo

# Necesidad de Minerales

20

Ca

Tu 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.

### Minerales específicos para ti

La siguiente lista presenta los minerales que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

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

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

Los minerales son como pequeños engranajes que apoyan el buen funcionamiento del cuerpo. La falta o el exceso de los mismos a nivel celular puede conducir a diversos fallos en distintos sistemas del cuerpo.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Minerales

### Cobre

El cobre ayuda a asimilar y utilizar el hierro. Es necesario en reacciones enzimáticas y para la producción de ATP (energía). Participa en el mantenimiento del sistema inmune y en la formación de tejido conectivo, melanina, mielina y es fundamental para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Además, mantiene el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

Champiñón, Anacardos, Boniato, Trigo, Patatas, Ostras, Espárragos, Carne de vaca, Quinoa, Mijo, Salmón, Hígado de Cerdo, Semillas de Chía

### Potasio

El potasio es crucial para la función cardíaca, digestiva y la contracción muscular. Ayuda a la función muscular y neurológica normal.

Naranja, Avena, Espelta, Tomate, Alforfón o trigo sarraceno, Caballa, Patatas, Arroz Silvestre, Fresa, Sepiida, Plátano, Maíz, Arroz, Almejas, Leche de Vaca, Coles de Bruselas, Carne de vaca, Quinoa, Higos, Salmón, Arenque, Bacalao, Salvado de Avena

### 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.

Salmón, Queso, Sal, Pepinillos

### Zinc

El Zinc está implicado en los sistemas de mantenimiento y regulación corporal. Es básico para la formación de insulina y proteínas. Favorece la producción de linfocitos y la activación de ciertas hormonas. Ayuda en la cicatrización de heridas e interviene en la síntesis de ADN y ARN. Es esencial para el correcto funcionamiento del olfato y gusto. Además es fundamental para la reproducción y en la fertilidad.

Champiñón, Anacardos, Piñones, Nuez Pecana, Cacahuets, Avena, Centeno, Alforfón o trigo sarraceno, Patatas, Semillas de Soja, Arroz Silvestre, Semillas de Calabaza, Sepiida, Semillas de girasol, Ostras, Arroz, Almejas, Garbanzos, Apio, Espárragos, Lentejas, Pollo, Carne de vaca, Quinoa, Leche de Oveja, Queso, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Edamame, Yogurt, Mejillones, Semillas de Chía

# Necesidad de Antioxidantes



Tu 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.

## Antioxidantes específicos para ti

La siguiente lista presenta los antioxidantes que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

- Ácido Alfa-Lipoico
- Antocianinas
- Vitamina C
- Vitamina E
- Carotenoides
- Selenio
- Co Enzima Q10
- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Polifenoles
- Superoxido 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.

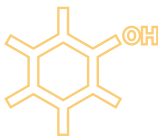
## Alimentos que suplen tus necesidades de Antioxidantes

### Carotenoides

Los carotenoides son pigmentos naturales que dan color amarillo y rojo a flores, vegetales y frutas. Pueden reducir el estrés oxidativo por su efecto antioxidante. Su consumo se asocia a un menor riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas. Favorecen la salud mental y cerebral al estimular conexiones cerebrales y optimizar el rendimiento cognitivo. Además contribuyen a la salud ocular.

Judías Verdes, Naranja, Pimiento rojo, Tomate, Zanahoria, Mandarina  
Tangerina, Lechuga, Brócoli, Mango, Berros

# Necesidad de Aminoácidos



Tu resultado:  
**Necesidad Baja**



No es prioritario potenciar la absorción de Aminoácidos 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 de aminoácidos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. 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 largo plazo.

### Aminoácidos específicos para ti

La siguiente lista presenta los aminoácidos que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

- 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 tus necesidades de Aminoácidos

### Triptófano

El triptófano es necesario para el mantenimiento de las proteínas, los músculos, enzimas y neurotransmisores del cuerpo. Nuestro cuerpo utiliza el triptófano para producir melatonina (regula el ciclo del sueño y vigilia) y serotonina (regular el apetito, el sueño, el estado de ánimo y el dolor). Además, nuestro hígado usa el triptófano para producir la vitamina B3.

Nuez, Anacardos, Pistacho, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Plátano, Semillas de girasol, Carne de vaca, Atún, Salmón, Leche de Oveja, Edamame, Harina de avena, Semillas de Chía

### Valina

El aminoácido valina es responsable de fomentar el crecimiento humano normal, la reparación de los tejidos, el crecimiento de la masa muscular y la regulación de azúcar en la sangre.

Champiñón, Guisantes, Nuez, Anacardos, Cacahuetes, Pistacho, Semillas de lino, Caballa, Semillas de Calabaza, Sepiida, Cerdo, Pollo, Carne de vaca, Atún, Salmón, Queso, Harina de avena, Yogurt, Semillas de Chía

# Necesidad de Ácidos Grasos



Tu resultado:  
**Necesidad Alta**



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 sanguíneas, 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.

## Ácidos Grasos específicos para ti

La siguiente lista presenta los ácidos grasos esenciales que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidónico - 6 (AA)
- Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)
- Ácido Gamma Linoleico - 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 tus 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.

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

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

# Indicadores de Microbioma



Tu 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 sinfín 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 para ti

La siguiente lista presenta los indicadores del microbiota que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar a través de tu régimen nutricional.

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

## La microbiota intestinal, actor clave de la salud

La Microbiota Intestinal influye en el metabolismo energético debido a su capacidad para incrementar la capacidad humana de metabolizar nutrientes y obtener calorías de la dieta, así como de regular la absorción de azúcares y lípidos y su depósito en tejidos periféricos.

## Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

### Bacteria

Las bacterias son organismos procariotas unicelulares, que se encuentran en casi todas las partes de la Tierra. Son vitales para los ecosistemas del planeta. Algunas especies pueden vivir en condiciones realmente extremas de temperatura y presión.

**Zumo de frutas, Frutos Secos y Semillas, Vinagre de Manzana, Té negro, Cúrcuma**

# Exposición Tóxica



Tu resultado:

**Necesidad Media**



**Puede ser recomendable disminuir la exposición tóxica 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 cargas mayores en el futuro.

Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones podrían afectar a tus células y a tu equilibrio celular y metabólico. Es recomendable empezar con un proceso que permita desintoxicar el organismo y crear un ambiente en to organismo totalmente optimizado en los próximos 90 días. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

### Indicadores de Exposición Tóxica específicos para ti

La siguiente lista presenta los indicadores del exposición tóxica que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar.

- Electrosensibil. y Radiación
- Químicos e Hidrocarburos
- Metales Pesados
- Radiación

## ¿Cómo te está afectando el medio ambiente?

La actividad industrial y minera arroja al ambiente metales tóxicos (plomo, mercurio, cadmio, arsénico y cromo) y radiación, que pueden ser muy dañinos para la salud humana y la mayoría de formas de vida.

## Alimentos desintoxicantes

### Metales Pesados

Los metales pesados se encuentran en la naturaleza y sus niveles han ido aumentando debido a la contaminación ambiental. Muchos son esenciales (como el cobalto, hierro y zinc) para nuestra salud, pero en bajas concentraciones. Sin embargo, en concentraciones elevadas puede ser perjudicial para nuestro organismo. Podemos encontrarlos en pesticidas y por tanto, en alimentos, en el agua, así como en emisiones industriales, colirios oculares, desinfectantes, pintura, tinta/toner, utensilios de aluminio, antitranspirantes, cosméticos, etc. La influencia que tendrá la entrada de los metales en el organismo es diferente en función de la condición de cada individuo.

**Naranja, Limón, Remolacha, Ajo, Brócoli, Hoja de Mostaza, Té Verde**

## ¡TENGA EN CUENTA que hay contraindicaciones para la Espirulina y la Chlorella!

Consulta con tu médico antes de tomarlas, y sobre todo, ante cualquier duda sobre intolerancias, alergias o incompatibilidades.



Espirulina



Chlorella

- Pueden producir sensibilidad en personas con alergia o sensibilidad al pescado, yodo o moho.
- Están desaconsejadas durante el embarazo y la lactancia, y no están indicadas para niños.
- Desaconsejadas en personas que estén tomando fármacos inmunosupresores o medicamentos anticoagulantes.
- Si tomas medicación de forma habitual, pueden reducir la eficacia de los fármacos o minimizar sus efectos.

# Carga Electro- magnética



Tu resultado:  
**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario disminuir la carga electromagnética acumulada

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.

Las exposiciones a cargas electromagnéticas están afectando tu equilibrio celular y metabólico. Debemos de reducir la exposición a dichas cargas y seguir un proceso de protección de las mismas. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

## Indicadores electromagnéticos específicos para ti

La siguiente lista presenta los indicadores de la carga electromagnética que se han analizado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitas optimizar.

- 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.

### FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)

Los campos electromagnéticos de frecuencia extremadamente baja (CEM FEB) están en el rango de 0-300 Hz. La frecuencia de las líneas de la red de suministro eléctrico es de 50 o 60 Hz; lo que las hace las principales fuentes de todos los equipos eléctricos utilizados en la vida diaria, como las pantallas de computadoras, los dispositivos antirobo y los sistemas de seguridad, entre otros.

### 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.

### Corriente de Tracción 16 2/3 Hz

Se trata de corrientes de tracción que trabajan conectadas a catenarias de 15 kV y a una frecuencia de 16 2/3 Hz, valor relativamente bajo. Se utiliza en: vías férreas, líneas ferroviarias y estaciones de tren, entre otras.

**Durante los próximos 90 días.**



# Alimentos a Evitar durante 90 días

## ¡Evítalos solo durante 90 días!

El objetivo de mostrar la sensibilidad a alimentos en el Test NO es eliminar permanentemente estas comidas de la dieta, sino optimizar tu aparato digestivo. Al final de su proceso de eliminación durante 90 días, puedes volver a introducir estos alimentos gradualmente en tu alimentación.

## ¿Por qué tengo que evitar estos alimentos?

Aunque los alimentos que deben ajustarse en la dieta contienen nutrientes que pueden ser muy valiosos, nuestros 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 te 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.

?

### “Yo nunca había comido esto antes...”

Si nunca has tomado estos alimentos, aún mejor. Pero si comienzas a consumirlos durante los próximos 90 días podría haber problemas.

?

### ¡Pero me recomendáis 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

Aquí encontrarás los alimentos que NO debes consumir 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 tienes ALGUNA ALERGIA conocida debes seguir evitando en todo momento dichos alimentos.



Si consumes alguno de los alimentos indicados a diario, intenta sustituirlos por otros que puedan aportarte 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 te afecten físicamente.

## Alergias conocidas

Puede que ya tengas una alergia conocida, así que vamos a ayudarte a entender estos resultados.

## Escenario 1

**El alimento al que eres 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 tu 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 eres 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 tu alergia a este alimento. Esto NO significa que debas reintroducir el alimento en tu dieta, pues hay que respetar los síntomas previos o resultados de tests en relación a esas alergias. Recuerda que nuestro test no analiza alergias o intolerancias.

# Tu Sensibilidad a los Aditivos

## Aditivos en tu nutrición diaria

Un buen equilibrio nutricional siempre nos llevará a un resultado más favorable, sobre todo en cuanto a resultados deportivos se refiere. Por ello, consumir alimentos procesados o precocinados siempre aumenta la ingesta de sustancias químicas como los aditivos alimentarios, que suelen producir una disminución del rendimiento en la práctica deportiva.

### Aditivos a Evitar para ti

Para optimizar tu bienestar, deberías 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 tu salud.

|       |                          |        |                                                                  |
|-------|--------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|
| E 914 | Cera polietileno oxidada | E 948  | Oxígeno                                                          |
| E 965 | Maltitol                 | E 558  | Bentonita                                                        |
| E 227 | Sulfito ácido de calcio  | E 472a | Ésteres de ácido acético de mono y diglicéridos de ácidos grasos |
| E 175 | Oro                      | E 160b | Anatto, Bixina, Norbixina                                        |
| E 412 | Goma guar                | E 402  | Alginato potásico                                                |

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 peligroso pero muy popular que se considera una exotoxina. El uso regular de esta sustancia puede alterar ciertas funciones del sistema nervioso central, que puede afectar negativamente al bienestar y el equilibrio del organismo. Como mínimo, esta sustancia puede dar lugar a tener poca concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectará 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.

# Alimentos Recomendados

## ¡Añade estos alimentos a tu dieta diaria!

Te pedimos que incrementes el consumo de estos alimentos durante los próximos 90 días para resolver tus carencias nutricionales. Estos alimentos contienen los nutrientes que tu cuerpo necesita.

### Los Alimentos Recomendados en base a tu necesidad celular

Es habitual dudar sobre la elección de alimentos, pero este informe quiere ponértelo fácil. El análisis de tu perfil epigenético nos da información sobre qué nutrientes te apoyarán y por eso preparamos una lista de alimentos que te ayudarán a sentirte mucho mejor. Agrégalos a tu lista de la compra y se creativo cuando cocines: comerás comida más saludable y deliciosa. (Si eres alérgico a alguno de estos productos, no olvides evitarlos en todo momento. ¡Elige sustitutos!)

La lista de indicadores de alimentos proviene de los indicadores que tienen relevancia en tu programa. Continúa evitando los alimentos que sabes que te afectan físicamente.

#### Verduras



Remolacha



Espárragos



Apio



Patatas



Champiñón



Tomate



Coles de Bruselas



Zanahoria



Pimiento rojo



Brócoli



Lechuga



Berros



Aguacate



Alfalfa



Hoja de Mostaza



Ajo



Pepinillos



Boniato



Kale

#### Frutas



Plátano



Higos



Naranja



Fresa

Mandarina  
Tangerina

Mango



Limón

#### Lácteos y huevos



Yogurt



Queso



Leche de Oveja



Leche de Vaca



Leche de Cabra

#### Productos cárnicos



Carne de vaca



Pollo



Hígado de Pollo



Hígado de Cerdo



Riñón



Cordero



Cerdo



Conejo



Ciervo

## Mariscos / Pescado



Caballa



Salmón



Sardinas



Trucha



Camarones



Cebo Blanco



Bacalao



Ostras



Sepiida



Pulpo



Mejillones



Almejas



Anchoas



Arenque



Atún

## Legumbres



Semillas de Soja



Garbanzos



Edamame



Lentejas



Alubias Blancas



Judías Verdes



Guisantes

## Nueces y semillas



Avellanas



Semillas de Chía



Semillas de lino



Nuez



Cacahuetes



Semillas de Calabaza



Semillas de Sésamo



Piñones



Anacardos



Semillas de girasol



Nuez Pecana



Pistacho



Frutos Secos y Semillas

## Cereales



Trigo



Avena



Quinoa



Cebada



Germen de Trigo



Arroz Silvestre



Arroz



Centeno



Salvado de Avena



Alforfón o trigo sarraceno



Maíz



Espelta



Harina de avena



Mijo

## Grasas y aceites



Aceite de Oliva



Aceite de pescado



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de girasol

## Plantas



Algas



Algas Marinas



Cúrcuma

## Bebidas



Leche de Soja



Té Verde



Zumo de frutas



Té negro

## Otro



Tofu

Levadura  
Nutricional

Sal



Salsa de soya



Cacao

Vinagre de  
Manzana

## ¿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.



# Tus siguientes PASOS

## Aquí empieza el camino a tu mejor versión

Ya has ojeado todos tus resultados ¿y ahora qué? Como se indica al principio del informe, tomar en cuenta estos resultados puede ser el comienzo de tu trayecto hacia una vida más saludable y un mejor rendimiento.

Simplemente sigue estos pasos:

**1** Evita la ingesta de los *Alimentos a Evitar* durante 90 días **sección 03**

**2** Evita los *Aditivos Alimentarios* a los que tienes sensibilidad **sección 03**

**3** Aumenta la ingesta de los *Alimentos Recomendados* **sección 03**

**4** Asegúrate de consumir diariamente los alimentos que apoyan a tu *Sistema Cardiovascular* **sección 01**

**5** Trata de consumir a diario los alimentos para apoyar tu *Sistema Muscular* **sección 01**

**6** Intenta reducir el impacto de *Campos Electromagnéticos y Exposición Tóxica* **sección 02**

**7** Contacta a tu profesional de la salud si tienes cualquier duda **Datos de contacto en página 1**

## Escribe tus metas y objetivos

Te recomendamos que escribas tus objetivos de manera sencilla, que sean específicos, alcanzables, realistas y medibles. Por ejemplo: Salir a caminar cada dos días, al menos 1 hora durante los próximos 3 meses. Durante las próximas dos semanas, tomar al menos 3 vasos de agua durante el día.

---

---

---

---

---

---

---

Me comprometo a seguir las indicaciones recomendadas desde el \_\_\_\_\_ (dd/mm/aaaa)  
hasta \_\_\_\_\_

(dd/mm/aaaa) **durante un total de 90 días.**

(Tu firma)



**Es el momento de  
empezar a vivir con tu  
mejor versión**

**¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!**



[www.tuweb.com](http://www.tuweb.com)

**Exención de Responsabilidad:**

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones dados en este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Deberías visitar a un médico o dietista cualificado y con licencia antes de empezar cualquier programa nutricional. 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 metabólica y epigenética contenida en este plan debe ser interpretada por una persona debidamente formada. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos.