



Informe de Optimización Vegano

Cliente Vegan

ID: VEGAN788T

Fecha: 06.04.2022



Hola, Cliente Vegan

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

Tu Plan Nutricional

de 90 días



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 iniciar un viaje hacia un estilo de vida más saludable. Adoptando y adaptando nuestras sugerencias, podrás realizar cambios positivos en tu dieta diaria y la interacción con el ambiente que te rodea.

Los resultados se dividen en secciones según el tipo de información examinada. 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.

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.

Tu informe de resultados está diseñado para proporcionar la máxima claridad sobre cada apartado y sobre las acciones que recomendamos para optimizar tu bienestar y salud.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Doctor Ejemplo

¿Tienes alguna pregunta?



Contáctanos:

Teléfono: 623 29 68 48

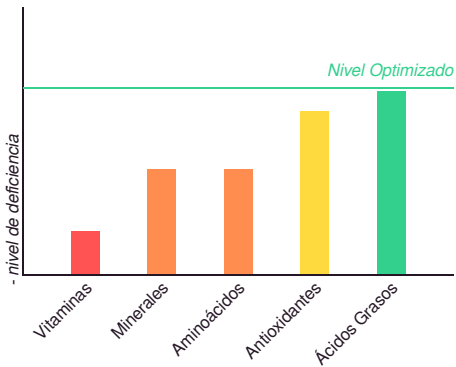
Email: doctormail@mail.com

Resumen de tus resultados

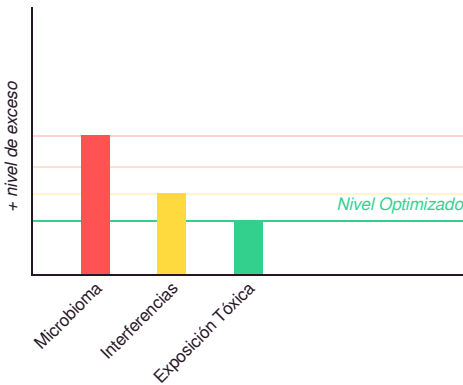
¡Este es el resumen de los resultados de tu Test Epigenético!

El siguiente gráfico te muestra la prioridad de cada indicador epigenético. Tu Plan Nutricional se enfocará 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

Microbioma

Señal Viral
Esporas

Vitaminas

Vitamina B2
Vitamina K2
Vitamina B5
Inositol

Necesidad de Optimización Media

Aminoácidos

Cistina
Carnitina
Leucina
Treonina

Minerales

Molibdeno
Selenio
Silicio
Boro

Necesidad de Optimización Baja

Interferencias

Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)
Horno Microondas
50 Hz Corriente de Entrada

Antioxidantes

Carotenoides
Selenio

Indicadores de Sistemas Metabólicos

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.



¿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!

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 Inmune

Tu resultado:

Necesidad Alta



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.



La dieta y tu Sistema Inmune

El sistema inmunitario de cada persona varía drásticamente según la dieta, los contaminantes ambientales y los disruptores metabólicos. Los indicadores de esta página están destinados a fortalecer tu propio sistema de protección.

Indicadores de apoyo inmunológico

Una dieta nutricionalmente equilibrada y personalizada es esencial para mantener y desarrollar un sistema inmunitario reforzado. El aumento de tus defensas te ayudará a protegerte de los peores efectos de las cargas virales y otros impactos microbianos. Potenciar tu propio sistema inmune es esencial para lograr un equilibrio celular y proteger así tu bienestar de agresiones externas.

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

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

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B5	Vitamina B6
	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3	Vitamina E
Minerales	Zinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Hierro
Antioxidantes	Vitamina C	Selenio	Zinc	Carotenoides	Flavonoides
	Polifenoles	Superoxido Dismutasa (SOD)	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Co Enzima Q10
Ácidos Grasos	Omega 3	Omega 6			
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	Lisina	Triptófano
Sistema Metabólico	Sueño	Intestino	Sistema Cardiovascular	Estrés Metabólico / Inflamación	Producción de Energía
	Hidratación Celular				
Exposición tóxica medioambiental	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	Electrosensibil. y Radiación		
Microbioma	Esporas	Hongos	Parásitos	Señal Viral	

Indicadores del Sistema Intestinal



¡Cuida tu Sistema Intestinal!

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

Tu resultado:
Necesidad Baja



Necesidad baja de optimización

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría provocar una alteración en tu Sistema Intestinal en el futuro. Es aconsejable optimizar sus niveles a largo plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Indicadores de Apoyo Intestinal

Uno de los mayores impactos al organismo puede ser el estrés causado al tracto y al sistema intestinal. Estas dos áreas proporcionan la mayor parte de nuestra energía celular y juegan un papel importante en nuestro sistema inmunológico. La función de estos sistemas es igualmente relevante para nuestra memoria, ya que influye en el rendimiento del cerebro.

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

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

Marcadores Nutricionales	Histidina	Triptófano	Zinc	Cisteína	Betaína
	Superoxido Dismutasa (SOD)	Molibdeno	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato
	Omega 3	Selenio	Vitamina B12	Hierro	Vitamina C
	Glutamina				
Estresores ambientales	Electro sensibilidad	Químicos e Hidrocarburos	Metales Pesados	Bacteria	Hongos
	Parásitos	Señal Viral			
Indicadores de energía	Sistema Gastrointestinal	Equilibrio Microbiano Intestinal	Estrés Metabólico / Inflamación	Sistema de Desintoxicación	Emociones
	Producción de Energía	Sistema Inmune	Salud Cerebral		
Ajuste de alimentos	Leche de Vaca	Huevos	Gluten	Trigo	Cebada
	Avena	Maíz	Semillas de Soja	Plátano	Bebidas alcohólicas
	Cerveza				

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

Marcadores Epigenéticos



Necesidad de Vitaminas



Tu resultado:

Necesidad Alta



Es necesario y prioritario potenciar tus Vitaminas

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

Es prioritario optimizar los niveles de vitaminas para favorecer el equilibrio en tu organismo. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto 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

Inositol

El inositol es imprescindible para el buen estado de las células del sistema nervioso y el metabolismo de las grasas. Influye en nuestro sueño, fertilidad, circulación, piel, cabello y estado de ánimo.

Nuez, Almendras, Cacahuates, Avena, Trigo, Melón, Frutas Cítricas, Plátano, Arroz, Berenjena, Pasas, Levadura de Cerveza, Germen de Trigo

Vitamina B2

La vitamina B2 o riboflavina es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo. También ayuda en la producción de glóbulos rojos y convierte alimentos que consumimos en energía. Además reduce el estrés oxidativo. Es una vitamina que no se destruye durante el cocinado.

Almendras, Chicharos, Chapiñones, Algas Marinas, Aguacate, Espinacas, Brócoli

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.

Nuez, Nuez de la India, Nuez Pecanera, Avena, Semillas de lino, Chapiñones, Papas, Arroz salvaje, Semillas de girasol, Aguacate, Brócoli

Vitamina K2

La vitamina K es un grupo de vitaminas que comparten estructuras químicas similares, la vitamina K1 y K2 . Ayudan al cuerpo a coagular la sangre, a mantener la salud ósea y la coagulación sanguínea normal. Pueden ser sintetizadas por bacterias intestinales y aproximadamente la mitad de los requerimientos pueden obtenerse de esta manera.

Semilla de soja, Aceite de soya, Aceite de Canola, Aceite de Oliva

Necesidad de Minerales



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

Boro

El boro es esencial para el metabolismo del calcio, cobre, magnesio y fósforo. Todos ellos importantes para una correcta salud de los huesos y articulaciones. También es esencial para la utilización de la vitamina D, contribuyendo a mejorar la absorción del calcio.

Nuez, Nuez de la India, Avellanas, Almendras, Cacahuates, Nueces de Brasil, Semillas de lino, Semilla de soja, Semillas de girasol, Dátiles, Manzana, Aguacate, Garbanzos, Lentejas, Café, Pasas

Molibdeno

El molibdeno ayuda a que la enzima responsable del metabolismo del hierro funcione correctamente. Es necesario para la producción del ácido úrico y participa en su metabolismo y en el del azufre. Participa en sistemas enzimáticos relacionados con el metabolismo del alcohol, drogas y toxinas.

Frijoles rojos, Nuez de la India, Almendras, Cacahuates, Chicharos, Avena, Centeno, Trigo, Alforfón o trigo sarraceno, Papas, Semilla de soja, Pepitas de calabaza, Semillas de girasol, Semillas de sandía, Arroz, Alfalfa, Garbanzos, Semillas de Amapola, Lentejas, Perejil, Berros, Edamame

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.

Chicharos, Cebada, Nueces de Brasil, Alforfón o trigo sarraceno, Cebollín, Chapiñones, Semilla de soja, Arroz salvaje, Maíz, Arroz, Ajo, Brócoli, Espárragos, Perejil, Levadura de Cerveza, Salvado de Avena, Edamame

Silicio

El silicio está implicado en procesos regenerativos a través de la producción de colágeno y de otras moléculas básicas como la elastina. Es clave para aportar a los tejidos conectivos elasticidad y consistencia, previniendo las esclerosis por calcificación de los tejidos. Además protege la pared interna de las arterias, ayuda a mantener la elasticidad de la piel y permite la fijación del calcio.

Chícharos, Avena, Cebada, Trigo, Papas, Semilla de soja, Arroz salvaje, Plátano, Arroz, Espárragos, Lentejas, Mijo, Piña, Mango, Salvado de Avena, Harina de avena

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.

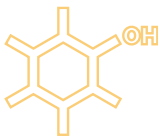
Naranja, Almendras, Chicharos, Chabacano, Jitomate, Zanahoria, Mandarina, Espinacas, Lechuga, Brócoli, Mango, Berros

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.

Chicharos, Cebada, Nueces de Brasil, Alforfón o trigo sarraceno, Cebollín, Chapiñones, Semilla de soja, Arroz salvaje, Maíz, Arroz, Ajo, Brócoli, Espárragos, Perejil, Levadura de Cerveza, Salvado de Avena, Edamame

Necesidad de Aminoácidos



Tu 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.

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

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

Carnitina

La carnitina juega un papel importante en el metabolismo energético, mejorando el suministro de energía a las células cerebrales y de este modo aumenta la resistencia al estrés. Por sus propiedades antioxidantes, nos protege contra el estrés y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, renales y oculares. Además ayuda al mantenimiento de una piel sana.

Nuez, Almendras, Cacahuates, Avena, Semilla de soja, Aguacate, Garbanzos, Coliflor

Cistina

La cistina forma parte de la piel, pelo, huesos y tejido conectivo y es un importante antioxidante que puede ayudar a evitar el envejecimiento prematuro. Protege al hígado y cerebro contra toxinas absorbidas del alcohol y tabaco. También contribuye en la detoxificación de radiaciones y metales pesados.

Naranja, Chicharos, Semillas de girasol, Aguacate, Lentejas, Harina de avena

Leucina

La leucina es importante para la salud de nuestros músculos, por lo que es aconsejado en la práctica deportiva. Puede estimular la síntesis de proteínas, aumentar los niveles de insulina en la sangre, regulando así nuestros niveles de glucosa y es importante para la producción de energía.

Avena, Centeno, Trigo, Pepitas de calabaza, Semillas de girasol, Maíz, Garbanzos, Mijo, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Salvado de Trigo

Treonina

La treonina es fundamental para la correcta metabolización de las grasas, especialmente en el hígado, además de prevenir su acumulación. Se requiere para la formación de huesos y dientes sanos y es un constituyente de los anticuerpos. También es necesaria para la síntesis de ciertos neurotransmisores.

Nuez de la India, Cacahuates, Zanahoria, Semillas de lino, Semilla de soja, Pepitas de calabaza, Plátano, Semillas de girasol, Algas Marinas, Berros

Indicadores de Microbioma



Tu resultado:

Necesidad Alta



Es necesario y prioritario equilibrar tu flora intestinal

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

El equilibrio de tu flora intestinal debe de potenciarse de manera inmediata, ya que éste 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 es prioritario optimizar este indicador en el corto 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

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.

Semillas, Cebolla, Ajo, Jengibre, Cúrcuma

Señal Viral

Una vez que los virus logran pasar las barreras físicas impuestas por la piel, éstos se enfrentan al sistema inmunológico innato y adaptativo. Aun así, cuando alguien se recupera de un virus, hay "señales" persistentes emitidas principalmente desde el intestino. Es probable que el sistema inmunológico controle estos virus no deseados.

Ajo, Brócoli, Kiwi, Harina de avena

Carga Electro- magnética



Tu 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 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?

Horno Microondas

Las microondas son ondas de radio de alta frecuencia, son parte del espectro electromagnético. Las microondas son reflejadas, transmitidas o absorbidas por los materiales en sus trayectorias. Suelen encontrarse en: hornos de microondas, GPS, cámaras de velocidad, radares, antenas, teléfonos 3G, LAN inalámbrica (wi-fi), telecomunicaciones, satélite y radiaciones cósmicas.

Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)

La telefonía móvil digital utiliza el servicio en dos bandas de frecuencias, 900 MHz y 1.800 MHz. La radiación emitida por la antena de un equipo de telefonía móvil puede atravesar los tejidos y su energía es absorbida por ellos.

50 Hz Corriente de Entrada

La alta frecuencia es un término usado para describir un tipo de corriente eléctrica, es decir, una corriente con una mayor frecuencia que la estándar de 50 Hz que encontramos en el suministro de corriente monofásica y trifásica. Dicha corriente eléctrica es la que fluye a través de un aparato electrónico.

Ajustes Nutricionales

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.



Pimiento rojo



Col



Granada



Saúco



Cártamo



Apio



Coles de Bruselas



Quinoa



Acelgas



Pera

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

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 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 900	Polidimetilsiloxano (PDMS)	E 632	Inosinato dipotásico
E 948	Oxígeno	E 523	Sulfato amónico de aluminio
E 312	Galato de dodecilo	E 230	Difenilo (bifenilo)
E 1518	Triacetato de glicerilo	E 129	Rojo Alura AC
E 1202	Polivinilpolipirrolidona	E 404	Alginato cálcico

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 periodo 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.

Proteína hidrolizada:

Esta proteína altamente alérgica puede causar un aumento drástico del azúcar en sangre. También puede incrementar tu deseo de comer más y puede contribuir a un incremento de la ingesta de calorías, al incrementar el azúcar en sangre y tu respuesta de hambre.

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 fácil dudar sobre las elecciones de alimentos, pero nuestro test quiere ponértelo más sencillo. El análisis de tu perfil epigenético nos ha dado la información sobre qué nutrientes necesitas 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 mientras cocinas: 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



Espinacas



Champiñones



Aguacate



Brócoli



Zanahoria



Lechuga



Berros



Jitomate



Coliflor



Papas



Perejil



Kale



Alfalfa



Ajo



Cebollín



Espárragos



Berenjena



Vegetales de hoja verde



Jengibre



Cebolla

Frutas



Naranja



Mandarina



Chabacano



Mango



Semillas de sandía



Plátano



Piña



Pasas



Manzana



Melón



Frutas Cítricas



Kiwi

Legumbres



Chicharos



Semilla de soja



Natto



Chicharos



Lentejas



Garbanzos



Ejotes



Edamame



Frijoles rojos

Nueces y semillas



Almendras



Semillas de girasol



Nuez



Cacahuates



Pepitas de calabaza



Ajonjolí



Nuez de la India



Semillas de lino



Nuez Pecanera



Semillas de Amapola



Nueces de Brasil



Dátiles



Avellanas



Semillas

Cereales



Harina de avena



Avena



Salvado de Avena



Trigo



Salvado de Trigo



Germen de Trigo



Mijo



Maíz



Centeno



Arroz salvaje



Alforfón o trigo sarraceno



Arroz



Cebada

Grasas y aceites



Aceite de soya



Aceite de Canola



Aceite de Oliva

Plantas



Algas Marinas



Cúrcuma

Bebidas

Café

Otro

Tofu

Levadura de
Cerveza**¿Quieres saber más sobre las frecuencias recomendadas de cada alimento?**

Saber que cantidad de cada grupo de alimento tenemos que consumir puede ayudarnos a controlar mejor las ingestas para que estas estén optimizadas. Escanea el siguiente código QR para conocer más información sobre las frecuencias recomendadas en cada tipo de alimento:



Tus siguientes PASOS

Aquí empieza el camino a tu mejor versión

Ya has leído todos los resultados ¿y ahora qué? Como decimos al principio del informe, creemos que estos resultados pueden ser el comienzo de tu trayecto hacia una vida más saludable.

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 alimentos para apoyar tu *Microbioma* **sección 02**
- 5

Intenta consumir a diario alimentos para mejorar la *Exposición Tóxica* **sección 02**
- 6

Trata de seguir las recomendaciones respecto a los *Campos Electromagnéticos* **sección 02**
- 7

Organiza tus comidas con el *Plato Saludable* y nuestras recomendaciones cuantitativas **sección 03**

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

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.