

# Informe de Optimización Wellness

zID:

WELLMAIDASOT34

Fecha: 01.3.2023



Hola, Alexxa

**¡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 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.

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

Atentamente,

|

## ¿Tienes alguna pregunta?



**Contáctanos:**

**Teléfono:**

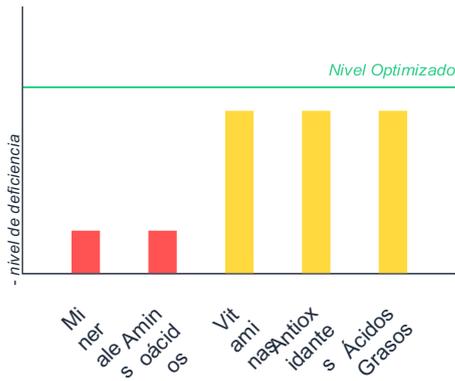
**Email:**

# Resumen de tus resultados

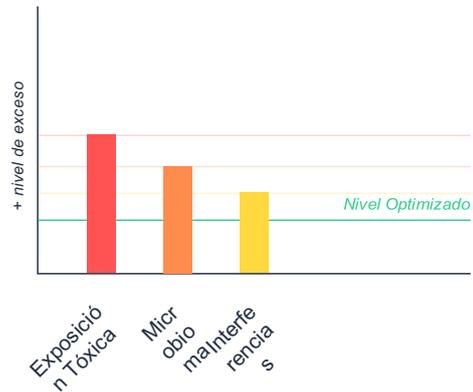
## ¡Este es el resumen de los resultados de tu Test Epigenético!

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/optimizad).

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

### Necesidad de Optimización Alta

### Necesidad de Optimización Media

### Necesidad de Optimización Baja

#### Aminoácidos

- Carnitina
- Alanina
- Treonina
- Carnosina

#### Exposición Tóxica

Químicos e Hidrocarburos

#### Minerales

- Potasio
- Yodo
- Sodio
- Cobre

#### Microbioma

- Parásitos

#### Interferencias

- Radiofrecuencia

#### Antioxidantes

- Flavonoides
- Ácido Alfa-Lipoico

#### Ácidos Grasos

Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)

#### Vitaminas

- Vitamina K2

# 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.

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
	<b>Sistema Inmune</b>	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		

## ¿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!**

## 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



## 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.

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.

## 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	<b>Cobre</b>	Manganeso	Selenio	Hierro
Antioxidantes	Vitamina C	Selenio	Zinc	Carotenoides	<b>Flavonoides</b>
	Polifenoles	Superoxido Dismutasa (SOD)	Vitamina E	<b>Ácido Alfa-Lipoico</b>	Co Enzima Q10
Ácidos Grasos	<b>Omega 3</b>	Omega 6			
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	Lisina	Triptófano
Sistema Metabólico	Sueño	Intestino	<b>Sistema Cardiovascular</b>	Estrés Metabólico / Inflamación	Producción de Energía
	Hidratación Celular				
Exposición tóxica medioambiental	Metales Pesados	<b>Químicos e Hidrocarburos</b>	Electrosensibil. y Radiación		
Microbioma	Esporas	Hongos	<b>Parásitos</b>	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 Media**



## Deberías considerar la optimización del Sistema Intestinal a medio plazo

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría estar produciendo una alteración en tu Sistema Intestinal. Es prioritario optimizar sus niveles a medio 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	<b>Ácido Alfa-Lipoico</b>	Sulforafano Glucosinolato
	<b>Omega 3</b>	Selenio	Vitamina B12	Hierro	Vitamina C
	Glutamina				
stresores ambientales	Electro sensibilidad	<b>Químicos e Hidrocarburos</b>	Metales Pesados	Bacteria	Hongos
	<b>Parásitos</b>	Señal Viral			
Indicadores de energía	<b>Sistema Gastrointestinal</b>	Equilibrio Microbiano Intestinal	Estrés Metabólico / Inflamación	Sistema de Desintoxicación	Emociones
	Producción de Energía	Sistema Inmune	<b>Salud Cerebral</b>		
Ajuste de alimentos	Leche de Vaca	Huevos	<b>Gluten</b>	Trigo	Cebada
	<b>Avena</b>	Maíz	Semillas de Soja	Plátano	Bebidas alcohólicas
	Cerveza				

# Indicadores del Sistema Cardiovascular



## ¡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.

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.

## Indicadores de apoyo para el Sistema Circulatorio

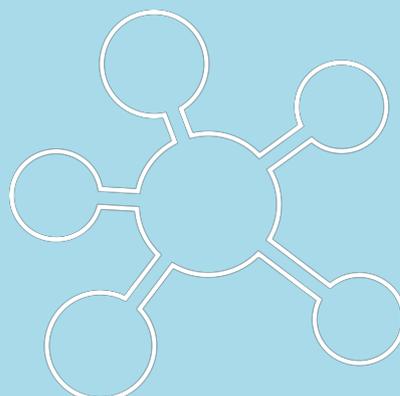
Los alimentos que consumimos impactan directamente en el sistema cardiovascular. Ciertos hábitos alimentarios pueden crear problemas físicos específicos relacionados con el corazón y su funcionamiento. Del mismo modo, incluir ciertos alimentos como parte de un plan de nutrición regular puede ayudar a 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 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

### 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, Cerdo, Pollo, Carne de vaca, Huevos, Queso, Aceite de Oliva**

# Necesidad de Minerales



Tu resultado:

**Necesidad Alta**

Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Minerales

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

Es prioritario optimizar los niveles de minerales para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber mayormente mediante la alimentación, para que las funciones óseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto 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 tiroidea.

**Nuez de la India, Camote, Chapiñones, Papas, Ostras, Cangrejo, Espinacas, Espárragos, Pavo, Carne de vaca, Quinoa, Salmón, Hígado de Cerdo, Semillas de Chía**

### 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.

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

### Potasio

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

**Naranja, Alforfón o trigo sarraceno, Caballa, Papas, Arroz salvaje, Fresa, Sepia, Plátano, Maíz, Arroz, Almejas, Leche de Vaca, Coles de Bruselas, Carne de vaca, Quinoa, Higos, Salmón, Arenque, Bacalao**

### 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**

# 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
- ◆ 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 tus necesidades de Antioxidantes

### Ácido Alfa-Lipoico

El ácido alfa lipoico es un importante antioxidante e hipoglucemiante, que puede controlar y limitar los radicales libres del cuerpo. Favorece la regeneración celular, convierte la glucosa en energía, incrementa la elasticidad de la piel, previene y revierte el proceso de envejecimiento prematuro, estimula al sistema inmune y remueve metales pesados del organismo.

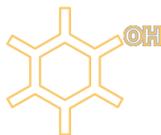
**Zanahoria, Papas, Linaza, Betabel, Hígado de Pollo, Espinacas, Brócoli, Pollo, Carne de vaca, Aceite de Semilla de Cáñamo, Levadura Nutricional, Edamame, Corazón de Pollo, Hígado de Cerdo, Semillas de Chía**

### Flavonoides

Los flavonoides son la clase más grande de polifenoles vegetales. Son poderosos antioxidantes que combaten los radicales libres que causan el estrés oxidativo en el cuerpo. Además poseen características antiinflamatorias que asisten al sistema inmunológico.

**Naranja, Limón (lima), Arándano Azul, Pimiento rojo, Mandarina, Toronja, Frambuesa, Limón amarillo, Cebolla, Moras, Fresa silvestre, Cereza roja, Lechuga, Brócoli, Té negro, Perejil, Levadura de Cerveza, Té Verde**

# Necesidad de Aminoácidos



Tu resultado:

**Necesidad Alta**

Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Aminoácidos

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

Es prioritario optimizar los niveles de aminoácidos para favorecer el equilibrio en tu organismo. 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 es prioritario optimizar este indicador en el corto 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

### 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.

**Chapiñones, Semilla de soja, Sepia, Leche de Vaca, Espinacas, Coliflor, Pavo, Pollo, Carne de vaca, Atún, Trucha, Salmón, Bacalao, Leche de Oveja, Leche de Cabra, Huevos**

### 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, Semilla de soja, Cerdo, Aguacate, Garbanzos, Coliflor, Pollo, Carne de vaca, Quinoa, Bacalao, Leche de Oveja, Huevos, Queso**

### Carnosina

La carnosina tiene propiedades protectoras de la masa cerebral. Actúa como potente antioxidante y mantiene la vitalidad muscular. También inhibe el daño celular causado por el alcohol y es un potente quelante (secuestrador) de metales pesados. Además actúa como neurotransmisor en el cerebro y los nervios.

**Camote, Chicharos, Semilla de soja, Leche de Soja, Ostras, Maíz, Arroz, Cangrejo, Cerdo, Aguacate, Espárragos, Pavo, Cordero, Pollo, Carne de vaca, Huevos, Langostas**

### 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, Caballa, Semilla de soja, Pepitas de calabaza, Sepia, Plátano, Semillas de girasol, Cerdo, Algas Marinas, Almejas, Pavo, Cordero, Pollo, Carne de vaca, Atún, Salmón, Leche de Oveja, Huevos, Queso, Berros, Yogurt, Esturión, Jabali**

# Necesidad de Ácidos Grasos



Tu resultado:

**Necesidad Baja**

**No es prioritario potenciar la absorción de Ácidos Grasos en los próximos 90 días**

**El desequilibrio de este indicador no esta produciendo una alteración en tu sistema.**

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de ácidos grasos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. 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 puede ser necesario optimizar este indicador en el largo 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 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, 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 Media**

Es recomendable equilibrar tu flora intestinal a medio plazo

**No es necesario equilibrar tu flora intestinal inmediatamente, pero es recomendable abordarla en el medio plazo para evitar un desequilibrio subyacente.**

El desequilibrio de la flora podría producir alguna alteración en tu sistema en el futuro. Te recomendamos potenciar el equilibrio de la microbiota, pues 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 medio 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

### Parásitos

El parasitismo intestinal se presenta cuando una especie vive dentro del huésped, en el tracto intestinal. Pueden ser ingeridos por frutas mal lavadas, manos sucias, comida mal conservada, etc. Hay que lavarse las manos con bastante agua y jabón antes de preparar los alimentos o comer y después de ir al servicio sanitario. Existen diferentes tipos de parásitos intestinales y los hay de muchos tamaños y formas.

**Limón amarillo, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva**

# Exposición Tóxica



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



**Es necesario y prioritario disminuir la exposición tóxica medioambiental**

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

Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones pueden intoxicar tus células y afectar a tu equilibrio celular y metabólico. Podrías considerar empezar con un proceso de quelación que permita desintoxicar el organismo y crear un ambiente totalmente optimizado. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

## Indicadores de Exposición Tóxica específicos para ti

La siguiente lista presenta los indicadores de la 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

### Químicos e Hidrocarburos

Actualmente estamos expuestos a numerosos compuestos químicos que se encuentran en el ambiente y en los productos que consumimos. Estos compuestos pueden entrar en nuestro organismo a través de la piel, del tracto gastrointestinal o las vías respiratorias. La mayoría de los hidrocarburos que se encuentran en nuestro planeta aparecen naturalmente en el petróleo crudo, donde la materia orgánica descompuesta proporciona abundancia de carbono e hidrógeno. Con los hidrocarburos podemos fabricar pinturas, resinas, adhesivos, pegamentos, tintas, etc. Los químicos de origen natural están presentes en prácticamente todo lo que nos rodea. En cambio, los químicos sintéticos, son utilizados en múltiples productos como en la producción de alimentos, abonos químicos, pesticidas, herbicidas, y antibióticos, entre otros.

**Cebolla, Ajo, Apio, Coles de Bruselas**

## ¡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 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?

### 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.

# 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.

<b>Avellanas</b>	<b>Cacao</b>	<b>Nuez Pecanera</b>	<b>Rodaballo</b>	<b>Avena</b>	<b>Centeno</b>
<b>Jitomate</b>	<b>Puerro</b>	<b>Semillas de Amapola</b>	<b>Mijo</b>		

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 634	Ribonucleótidos cálcicos	E 626	Ácido guanílico
E 385	Etilenodiamino tetracetato cálcico disódico (EDTA)	E 525	Hidróxido de potasio
E 321	Butilhidroxitolueno (BHT)	E 307	Alfa-tocoferol
E 223	Metabisulfito sódico	E 151	Negro Brillante BN, Negro PN
E 150d	Caramelo Sulfito de Amonio	E 104	Quinilona Amarilla

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 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



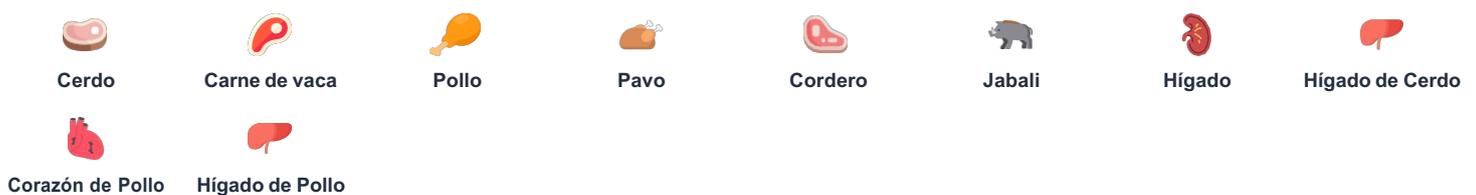
#### Frutas



#### Lácteos y huevos



#### Productos cárnicos



## Mariscos / Pescado



Caballa



Salmón



Sardinas



Trucha



Almejas



Sepia



Bacalao



Anchoas



Arenque



Camarones



Langostas



Atún



Esturión



Cangrejo



Ostras

## Legumbres



Semilla de soja



Natto



Ejotes



Garbanzos



Edamame



Chícharos

## Nueces y semillas



Semillas de Chía



Semillas de lino



Nuez



Almendras



Cacahuates



Pepitas de calabaza



Semillas de girasol



Nuez de la India

## Cereales



Arroz



Alforfón o trigo sarraceno



Maíz



Quinoa



Arroz salvaje

## Grasas y aceites



Aceite de Oliva



Aceite de pescado



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de soya



Linaza

## Plantas



Algas



Algas Marinas

**Bebidas**

Té Verde



Té negro



Leche de Soja

**Otro**

Sal

Levadura de  
Cerveza

Tofu

Levadura  
Nutricional

Salsa de soya

**¿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 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

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

8

## 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)