



Dra. Elena Cobos  
Medicina Holística y Eoterapia

# Aquí Están Tus Resultados

Manuel [REDACTED]

Kit ID: WELL92952

Fecha: 18.07.2022



Hola, Manuel 

**¡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,  
Elena Cobos Carrascosa

## ¿Tienes alguna pregunta?



Contáctanos:

Teléfono: 651 632 843

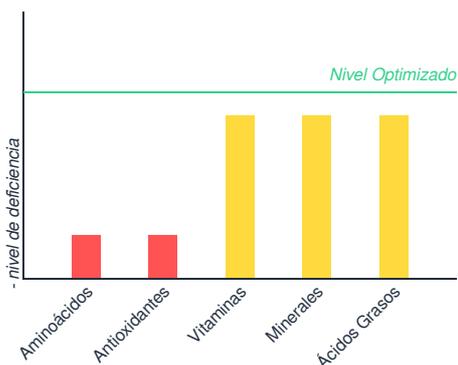
Email: [elenacobos@gmail.com](mailto:elenacobos@gmail.com)

# Resumen de tus resultados

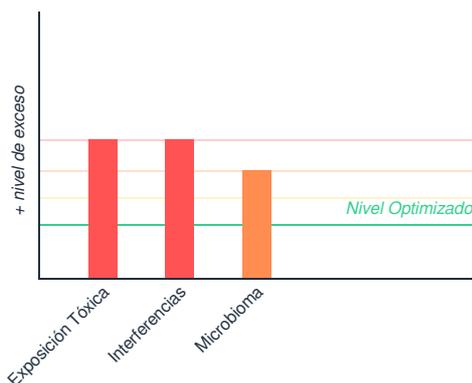
## ¡Este es el resumen de los resultados de tu Test Epigenético!

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/optimizad).o).

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

### Necesidad Alta de Optimización

### Necesidad Media de Optimización

### Necesidad Baja de Optimización

#### Aminoácidos

- Tirosina
- Arginina
- Serina
- Valina

#### Antioxidantes

- Zinc
- Carotenoides
- Flavonoides
- Superoxido Dismutasa (SOD)

#### Interferencias

- FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)
- Radiofrecuencia
- RBF (Radiación de Baja Frecuencia)
- Electrosmog

#### Medio ambiente

- Metales Pesados

#### Microbiología

- Hongos

#### Vitaminas

- Vitamina B9
- Vitamina A1
- Inositol

#### Minerales

- Calcio

#### Ácidos grasos

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)

# 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 nutrientes 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         | Superóxido 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   | Electrosensibilidad y Radiación |                                 |                       |
| Microbiology                     | Esporas             | Hongos                     | Parásitos                       | Señal Viral                     |                       |

# Indicadores del Sistema Gastrointestinal

Tu resultado:

**Necesidad Media**

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

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría estar produciendo una alteración en tu Sistema Gastrointestinal. Es prioritario optimizar sus niveles a medio plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.



### ¡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. Es por ello que es de vital importancia tener un sistema gastrointestinal lo más equilibrado y optimizado posible.

## 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                   | Betaina                   |
|                          | Superóxido 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

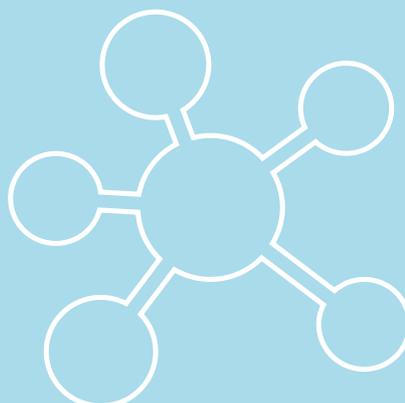
Los alimentos que consumimos impactan directamente en el sistema cardiovascular. Ciertos hábitos alimentarios pueden crear problemas físicos específicos relacionados con el corazón y su funcionamiento. Del mismo modo, incluir ciertos alimentos como parte de un plan de nutrición regular puede ayudar a 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                       | <b>Vitamina B9</b>          | Betaína          |
|  | Vitamina K2                            |                                  |                                   |                             |                  |
| Minerales para el Sistema Cardiovascular     | Selenio                                | Yodo                             | Potasio                           | Sodio                       | Magnesio         |
| Antioxidantes para el Sistema Cardiovascular | <b>Superoxido Dismutasa (SOD)</b>      | Antocianinas                     | Polifenoles                       | <b>Flavonoides</b>          | Co Enzima Q10    |
| Aminoácidos para el Sistema Cardiovascular   | Taurina                                | <b>Arginina</b>                  | Citrulina                         | Carnosina                   | Alanina          |
|  | <b>Serina</b>                          | Metionina                        | Cistina                           | Lisina                      | Histidina        |
|  | Prolina                                |                                  |                                   |                             |                  |
| Ácidos grasos para el Sistema Cardiovascular | <b>Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)</b> | 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 B17
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K
- Vitamina K1
- Vitamina K2
- Vitamina B15

## 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.

Almendras, Cacahuets, Avena, Trigo, Melón Cantalupo, Frutas Cítricas, Plátano, Arroz, Nuez, Hígado de Pollo, Berenjena, Atún, Pasas, Levadura de Cerveza, Germen de Trigo

### Vitamina A1

La Vitamina A nos previene de enfermedades degenerativas, por su alto contenido en betacarotenos que actúan como antioxidantes, además retrasa el envejecimiento celular. Participa en la formación de mucosas corporales, tejidos blandos, huesos, dientes y la piel, y previene frente a enfermedades infecciosas. Esta vitamina a temperaturas altas es termolábil (se destruye), para poder aprovecharla al máximo debemos consumir las verduras, hortalizas y frutas en crudo.

Boniato, Zanahoria, Melón Cantalupo, Toronja, Aceite de pescado, Espinacas, Brócoli, Naranja, Mango, Huevos, Hígado de Cerdo

### Vitamina B9

La Vitamina B9 o ácido fólico es esencial para el crecimiento y el desarrollo. Necesaria para el correcto funcionamiento de los nervios, cerebro y sistema inmunitario; para la formación de células sanguíneas en la médula ósea; mantiene los niveles de homocisteína (asociada a afecciones crónicas); y para el crecimiento normal del tejido materno durante el embarazo. Se destruye fácilmente por el calor.

Cacahuets, Avena, Melón Cantalupo, Camarones, Sepiida, Plátano, Semillas de girasol, Maíz, Arroz, Cangrejo, Aguacate, Hígado de Pollo, Espinacas, Coles de Bruselas, Pollo, Quinoa, Naranja, Leche de Oveja, Huevos, Salvado de Avena, Hoja de Mostaza, Mejillones

# Necesidad de Minerales



Tu resultado:

**Necesidad Baja**

No es necesario optimizar la absorción de Minerales 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 minerales a nivel celular para evitar una mayor carga futura. 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 puede ser necesario optimizar este indicador en el largo 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 suficientes cantidades 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

### Calcio

El calcio cumple una importante función estructural al ser parte integrante de huesos y dientes. Regula los latidos del corazón y colabora en la circulación de la sangre por los vasos sanguíneos. Además participa en la transmisión del impulso nervioso, influye en la liberación de hormonas y enzimas, y participa en la absorción de vitamina D.

**Almendras, Semillas de Soja, Aceite de soja, Semillas de girasol, Cereza roja, Garbanzos, Pistacho, Higos, Leche de Oveja, Queso, Berros, Yogurt, Calamar, Semillas de Chía**

# Necesidad de Antioxidantes



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Antioxidantes

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

Es prioritario optimizar los niveles de antioxidantes para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra el estrés oxidativo. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto 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

### 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.

Almendras, Judías Verdes, Albaricoque, Zanahoria, Mandarina Tangerina, Espinacas, Lechuga, Brócoli, Naranja, Mango, Berros

### 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.

Arándano Azul, Mandarina Tangerina, Toronja, Frambuesa, Lima, Cebolla, Fresa silvestre, Cereza roja, Lechuga, Brócoli, Naranja, Té negro, Perejil, Levadura de Cerveza, Té Verde

### Superóxido Dismutasa (SOD)

La superóxido dismutasa (SOD) es probablemente el antioxidante natural más potente que podemos encontrar. Es un gran aliado para reducir los daños producidos por el estrés oxidativo y el exceso de radicales libres de la piel. Además, tiene efecto antiinflamatorio, ya que disminuye el dolor de personas con artritis y resulta decisivo a la hora de combatir la arteriosclerosis.

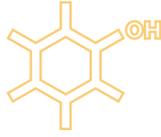
Guisantes, Anacardos, Col, Cebada, Melón Cantalupo, Semillas de Calabaza, Melón Blanco, Maíz, Espinacas, Garbanzos, Coles de Bruselas, Brócoli, Hierba de Trigo, Hoja de Mostaza

### 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.

Cacahuets, Anacardos, Avena, Centeno, Champiñón, Piñón, Patatas, Semillas de Soja, Semillas de Calabaza, Sepiida, Semillas de girasol, Ostras, Arroz, Cangrejo, Almejas, Garbanzos, Apio, Nuez Pecana, Lentejas, Pavo, Pollo, Quinoa, Leche de Oveja, Queso, Langostas, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Edamame, Yogurt, Mejillones, Semillas de Chía

# 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

### 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.

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

### Serina

La serina se encuentra en diversas proteínas y es importante para el funcionamiento de las mismas. Además, es esencial para el metabolismo de lípidos y ácidos grasos, el crecimiento muscular y el buen funcionamiento del sistema inmune, así como del ADN y ARN.

Guisantes, Cacahuets, Judías, Anacardos, Frijoles Germinados, Cebollín, Semillas de lino, Champiñón, Semillas de Soja, Semillas de Calabaza, Sepiida, Cerdo, Algas Marinas, Almejas, Nuez, Ajo, Garbanzos, Coliflor, Pistacho, Pavo, Pollo, Atún, Huevos, Queso, Perejil, Edamame, Semillas de Chía

### Tirosina

La tirosina es precursor de la epinefrina, de hormonas tiroideas y melanina. Participa en la síntesis de proteínas, neurotransmisores, enzimas y del tejido muscular. Además, puede funcionar como antidepresivo y mejorar funciones cognitivas como la memoria y la agudeza mental. Se sintetiza a partir de otro aminoácido llamado fenilalanina.

Almendras, Cacahuets, Judías, Rodaballo, Anacardos, Avena, Nueces de Brasil, Caballa, Piñón, Semillas de Soja, Camarones, Semillas de Calabaza, Sepiida, Maíz, Arroz, Almejas, Nuez, Pistacho, Nueces de Macadamia, Atún, Trucha, Queso, Langostas, Salvado de Avena, Edamame, Semillas de Chía

### Arginina

La arginina es necesaria durante periodos de crecimiento máximo, estrés severo y lesión. Puede incrementar el rendimiento deportivo, reducir la grasa corporal, ser una fuente de energía, modular el desarrollo de enfermedades, mejorar la función inmune, estimular la cicatrización de heridas, modular la carcinogénesis y el crecimiento tumoral, así como modular muchas funciones bioquímicas celulares.

Avellanas, Almendras, Cacahuets, Anacardos, Avena, Nueces de Brasil, Semillas de Soja, Camarones, Semillas de Calabaza, Maíz, Arroz, Nuez, Nuez Pecana, Lentejas, Pavo, Pollo, Leche de Oveja, Huevos, Queso, Yogurt

# 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 está 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 Alfa-Linolénico - 3 (ALA)

El ácido alfa-linolénico-3 (ALA) es un ácido graso esencial Omega-3. Es importante para evitar inflamación, para el desarrollo de nuestro cerebro y la retina. Se incorpora en las membranas celulares y promueve la salud de los vasos sanguíneos. Puede generar energía, mantener el sistema nervioso y formar cuerpos cetónicos, importantes para preservar la cognición en adultos mayores.

**Cacahuetes, Aceite de soja, Aceite de Canola, Semillas de Calabaza, Frambuesa, Aceite de Linaza, Nuez, Espinacas, Calabaza, Aceite de Oliva, 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 sinnúmero de microorganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el 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

### Hongos

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

Col, Arándano Azul, Espinacas, Ajo, Yogurt

# 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.

- Electrosensibilidad 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.

Remolacha, Espinacas, Ajo, Brócoli, Naranja, 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?

### Electrosmog

Es la presencia de contaminación eléctrica y magnética artificial en el aire, agua y en materiales, que tienen la capacidad de afectar al desarrollo normal de la vida. Todos los aparatos eléctricos producen campos eléctricos y magnéticos en distintas frecuencias altas, como los inalámbricos o bajas como los cables de computadora. Hay frecuencias que hacen más daño que otros, e incluso hay situaciones donde las frecuencias se combinan como en el caso de la electricidad sucia.

### 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.

### RBF (Radiación de Baja Frecuencia)

Las radiaciones de baja frecuencia se denominan (RBF), son radiaciones no ionizantes. Apenas tienen efectos sobre la salud y la piel, mientras que el tiempo de exposición no sea alto. Suelen encontrarse en: comunicación de larga distancia, balizas de los aviones, los sistemas de navegación, estaciones meteorológicas y estaciones de señales horarias.

### 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.



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 101** Riboflavina, vitamina B2, lactoflavina

**E 559** Silicato de aluminio (Caolín)

**E 476** Polirricinoleato de poliglicerol

**E 474** Sucroglicéridos

**E 466** Carboximetilcelulosa de sodio

**E 417** Goma tara

**E 400** Ácido algínico

**E 351** Malatos de potasio

**E 227** Sulfito ácido de calcio

**E 131** Azul Patente V

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



#### Frutas



#### Lácteos y huevos



#### Productos cárnicos



**Mariscos / Pescado**

Ostras



Cangrejo



Langostas



Sepiida



Pulpo



Mejillones



Almejas



Anchoas



Camarones



Atún



Caballa



Rodaballo



Trucha



Calamar



Sardinas

**Legumbres**

Semillas de Soja



Garbanzos



Edamame



Lentejas



Judías



Judías Verdes



Guisantes

**Nueces y semillas**

Cacahuetes



Semillas de Calabaza



Semillas de Sésamo



Piñón



Anacardos



Semillas de girasol



Nuez Pecana



Semillas de Chía



Nuez



Nueces de Macadamia



Pistacho



Almendras



Nueces de Brasil



Avellanas



Semillas de lino

**Cereales**

Germen de Trigo



Arroz



Centeno



Avena



Salvado de Avena



Quinoa



Maíz



Cebada



Harina de avena



Trigo

**Grasas y aceites**

Aceite de pescado



Aceite de soja



Aceite de Linaza



Aceite de Canola



Aceite de Oliva

**Plantas**

Algas



Algas Marinas



Hierba de Trigo

**Bebidas**

Té Verde



Té negro

**Otro**

Tofu

Levadura de  
Cerveza

# Tu Plato Saludable

## La dieta adecuada es la base de la salud.

Una dieta adecuada es uno de los componentes principales de un estilo de vida saludable y factor de longevidad. Debe incluir la cantidad de proteínas que necesita el cuerpo, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

### Una manera fácil de organizar tus comidas

El plato saludable puede ayudarte como guía, ya que ilustra el tamaño real de las raciones y simplifica su puesta en práctica. Presta especial atención a la calidad de los alimentos, apostando por el equilibrio entre los grandes grupos de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas).

- 1. La mitad del plato deben ser vegetales**, procura incorporar variedad y colores distintos para que aporten diferentes nutrientes.
- 2. Un cuarto del plato debe estar compuesto por granos o cereales integrales**. Es importante que sean integrales por su efecto más moderado con respecto al azúcar en sangre.
- 3. Dedicar el otro cuarto del plato a proteínas de calidad**. Apuesta por fuentes saludables y versátiles como las legumbres, el pescado, las carnes magras o los frutos secos.

### ¡También no te olvides!



#### Bebe suficiente agua

El agua es vital para tu organismo, pero además facilita la digestión y previene el estreñimiento. Debes consumir **1,5 - 2 l de agua al día** (entre 6 y 8 vasos) a fin de prevenir cuadros de deshidratación.



#### Evita las bebidas azucaradas

Evita las bebidas azucaradas y carbonatadas. Evita el consumo de zumos y opta por el consumo de la fruta natural.



#### Preparaciones culinarias saludables

Las preparaciones saludables capturan mejor el sabor y retienen los nutrientes en los alimentos (horno, braseado, asar, pochado, salteado, sellar, al vapor).

La mitad de tu plato debe contener **verduras**, un cuarto **de proteínas** y otro **de cereales...**



### Consumo ocasional y moderado

Intenta evitarlos en la medida de lo posible



#### Alimentos altamente procesados / fritos

Opta por alternativas saludables como productos horneados en casa.



#### Dulces, snacks

Evita los productos azucarados y come frutas o frutos secos en su lugar.



#### Mantequilla, margarina y bollería

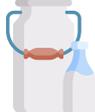
Evita las grasas saturadas y trans (p.j. mantequilla, aceite de palma) y opta por aceites saludables.



#### Refrescos, cerveza y vino

Intenta evitarlos y reduce el consumo en la medida de lo posible.

### Frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos

| Grupos de alimentos   | Frecuencia recomendada    | Peso de cada ración (en crudo y neto) | Medidas caseras<br>1 plato normal   |   |
|---|---------------------------|---------------------------------------|---|---|
| Frutas                         | DIARIO (raciones/día)     | ≥3                                    | 120-200 g   | 1 pieza mediana<br>1 taza de cerezas, fresas<br>2 rodajas de melón                            |
| Verduras                       |                           | ≥2                                    | 150-200 g   | 1 plato de ensalada variada<br>1 plato de verdura cocida<br>1 tomate grande<br>2 zanahorias   |
| Lácteos                        |                           | 2-3                                   | 200-250 ml de leche<br>200-250 g de yogur<br>80-125 g queso fresco<br>40-60 g queso semicurado<br>30 g queso curado | 1 taza de leche<br>2 unidades de yogur<br>1 tarrina pequeña<br>2-3 lonchas<br>1 loncha        |
| Aceite de Oliva               |                           | 3-6                                   | 10 ml   | 1 cucharada sopera  |
| Pan y Cereales               |                           | 2-3                                   | 40-60 g de pan<br>30 g cereales desayuno integrales sin azúcar  | 3-4 rebanadas o un panecillo<br>1/2 taza  |
| Pasta, Arroz, Maíz y Patata  | SEMANAL (raciones/semana) | 4-6                                   | 60-80 g seco<br>150 g cocido (mejor integral)<br>150-200 g de patatas   | 1 plato hondo raso<br>1 patata grande o 2 pequeñas  |
| Legumbres                    |                           | 2-4                                   | 60-80 g seco<br>150 g cocido  | 1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)  |
| Pescado                      |                           | 4-5<br>(1-2 azul)                     | 150-170 g   | 1 filete  |
| Carnes Margas                |                           | 3-4                                   | 130-150 g   | 1 filete pequeño<br>1 cuarto de pollo o conejo  |
| Huevos                       |                           | 4-5                                   | 60-75 g   | 1 huevo   |
| Frutos Secos                 | 3-7                       | 20-30 g                               | Un puñado o ración individual   |   |
| Actividad Física             | DIARIO                    | Diario                                | >30 minutos   | Caminar a buen ritmo<br>Clases colectivas de ejercicio<br>Nadar, bicicleta                    |
| Agua                         |                           | 8-12                                  | 200-250 ml  | 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar... |

# 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!**



Dra. Elena Cobos  
Medicina Holística y Erioterapia

<https://elenacobos.es/>

#### **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 deben de ser interpretadas por alguien con los suficientes conocimientos técnicos. Tu bienestar debe de estar siempre en buenas manos. Visita nuestra página web: [www.epixlife.com](http://www.epixlife.com)