

Informe de **resultados** nutrigenéticos



Desarrollado por Fagron genomics

Nombre del paciente —●— Demo1

Fecha de nacimiento —●— 01-01-1971

Código de la muestra —●— NUT09624AA

Nombre del médico —●— DOCTOR DEMO

Fecha de recepción —●— 17-06-2021

Fecha de resultados —●— 06-09-2022





Cómo leer y usar el informe de Fagron NutriGen™

Este informe está estructurado en las siguientes secciones:

I. Información general

Resumen de sus hábitos de salud, incluidos los diversos factores relacionados con su peso, ejercicio, metabolismo y parámetros clave, todos relacionados y analizados por nuestra plataforma de diagnóstico.

II. Resumen de resultados

Incluye una descripción general del análisis genético, el tipo óptimo de dieta, el riesgo de deficiencia de vitaminas y los suplementos recomendados, lo que permite una interpretación global rápida y fácil del perfil nutrigenómico del paciente.

III. Plan de dieta personalizado

Elaborado a partir del comportamiento de sus datos genéticos y de salud. Lista de alimentos para evitar o aumentar su consumo: la descripción nutricional de 558 alimentos, bebidas y salsas, clasificada en 17 categorías generales para facilitar la interpretación y el uso diario. Los alimentos sugeridos son el resultado del test realizado por los profesionales nutricionistas de Fagron.

IV. Resultados genéticos completos

Incluye una descripción completa de todos los SNP analizados dentro de Fagron NutriGen™ tanto a nivel de genes como de SNP con descripciones detalladas para obtener el máximo resultado de la prueba.

Antes de continuar con sus modificaciones nutricionales y dietéticas, lea este informe detenidamente y consulte a su especialista.

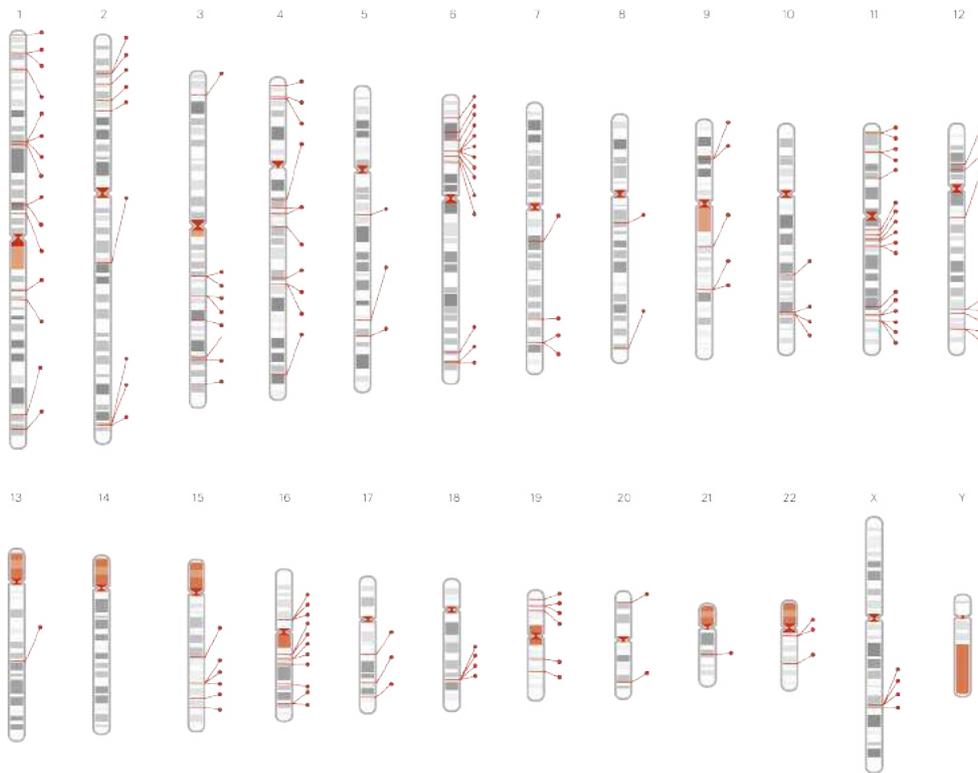
ADVERTENCIA LEGAL: Fagron Genomics, S.L.U. realiza tests genéticos, a petición de profesionales sanitarios, en relación a muestras biológicas de pacientes obtenidas por el propio profesional sanitario. Nuestros tests no reemplazan a la consulta médica, ni constituyen un diagnóstico o tratamiento, ni deben ser así interpretados. Sólo un profesional sanitario puede interpretar los resultados de dichos tests, en base a su conocimiento del historial clínico del paciente y demás factores relevantes y, bajo su responsabilidad, realizar un diagnóstico o prescribir un tratamiento al paciente. Declinamos toda responsabilidad derivada del uso e interpretación de los resultados de nuestros tests por parte del profesional sanitario solicitante. Fagron Genomics, S.L.U. hace expresa reserva de ejercer las acciones legales oportunas en caso de interpretación y/o uso indebido, negligente o incorrecto de los resultados de nuestros tests. Es responsabilidad del profesional que nos solicite un test garantizar al interesado un asesoramiento genético apropiado de conformidad con la Ley 14/2007, de 3 de julio, de investigación Biomédica. Fagron Genomics, S.L.U. no accede a datos identificativos del paciente del que procede la muestra, por lo que es asimismo responsabilidad del profesional solicitante cumplir con la normativa aplicable de protección de datos.



Fagron NutriGen™ estudia 384 variaciones de ADN en 59 categorías diferentes y a su vez agrupadas en 15 macro categorías

1. Genética morfológica en la predisposición al sobrepeso
2. Genética conductual en la ingesta de alimentos
3. Eficacia del ejercicio
4. Metabolismo de la grasa
5. Metabolismo de los carbohidratos
6. Metabolismo de los lípidos
7. Metabolismo de la glucosa
8. Sensibilidad a los sabores
9. Desequilibrios en la eliminación de toxinas
10. Suplementación
11. Intolerancias
12. Riesgo de deficiencia de vitaminas
13. Encontrar el tipo de dieta adecuado
14. Hormonas
15. Inflamación

Variaciones genéticas analizadas en la prueba de Fagron NutriGen™¹



Acerca de

Los planes de dieta de Fagron NutriGen™ están diseñados según los resultados genéticos de este estudio. Su plan de dieta personalizado y los hábitos alimenticios sugeridos se seleccionan cuidadosamente para mejorar las fortalezas individuales y minimizar las deficiencias genéticas localizadas.

¹ El plan de dieta representa un mapa genético global y no individualizado con fines informativos. Tenga en cuenta que los genes que se analizan son los mismos para todos (hombres o mujeres), sin embargo, los resultados que se muestran en la parte II pueden ser diferentes. El cromosoma Y no se analiza, por lo tanto, la prueba es útil para hombres y mujeres.

Variables relacionadas con el peso

Sexo Hombre
Edad 51 Años
Altura 180 cm

Peso actual 80 Kg
Peso ideal 80 Kg

IMC actual 24,69
Objetivo IMC 24,69

Tipo de peso Normopeso

Acerca de

En caso que Ud. tenga calificación en éste Test de: Peso insuficiente, Obesidad tipo I, II, III, IV y/o patologías existentes, los resultados de éste Test, deben ser evaluados e implementados ÚNICAMENTE por su Médico / Endocrino/ Especialista/ Facultativo médico.

Factores relacionados con el ejercicio físico y el metabolismo.

Actividad física diaria Sin actividad

- Metabolismo basal -

Actual (cal) 1.675
Objetivo (cal) 1.675

- Gasto energético diario actual -

Actual (Kcal) 2.010
Objetivo (Kcal) 2.010
Variación (Kcal) 0





II. Resumen de resultados

Incluye una descripción general del análisis genético, el tipo óptimo de dieta, el riesgo de deficiencia de vitaminas y los suplementos recomendados, lo que permite una interpretación global rápida y fácil del perfil nutrigenómico del paciente.



Código de la muestra	—●—	NUT09624AA
Fecha de recepción	—●—	17-06-2021
Fecha de resultados	—●—	06-09-2022
Control de calidad aprobado	—●—	SÍ
Calidad de genotipado aprobada	—●—	SÍ
Control de calidad final	—●—	SÍ



CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
 Genética morfológica en la predisposición al sobrepeso	Predisposición genética media-alta al sobrepeso. En caso de sobrepeso u obesidad, es causada principalmente por la genética heredada. Sugerimos seguir las recomendaciones de este análisis de ADN.	36.43% 

- Riesgo genético de sobrepeso/obesidad **RIESGO MEDIO-ALTO** ● Pg. 67
- Riesgo de efecto rebote **ALTO EFECTO REBOTE** ● Pg. 68
- Riesgo de IMC elevado **MEDIO-ALTO RIESGO** ● Pg. 69
- Tasa metabólica basal (quemar calorías en reposo) **CAPACIDAD MEDIA-BAJA DE QUEMA DE ENERGÍA/CALORÍAS EN REPOSO** ● Pg. 70
- Capacidad de pérdida de peso en intervenciones dietéticas **PÉRDIDA DE PESO NORMAL** ● Pg. 71

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
 Genética conductual en la ingesta de alimentos	Desregulación media-alta del comportamiento de la ingesta de alimentos. Alta predisposición al sobrepeso. Deben considerarse estrategias para reducir la saciedad.	40.4% 

- Riesgo de apetito y ansiedad **INCREMENTADO** ● Pg. 72
- Saciedad - Sentirse lleno **LIGERAMENTE BAJA SACIEDAD** ● Pg. 73

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
 Eficacia del ejercicio	Eficacia baja-media del ejercicio para reducir la grasa corporal y regular los niveles de colesterol. Fuertes intervenciones dietéticas pueden ser la mejor opción.	26.06% 

- Beneficios del ejercicio de resistencia para mejorar los niveles de HDL **MUY BAJA RESPUESTA AL EJERCICIO** ● Pg. 74
- Ejercicio para reducir la grasa corporal **MEDIA-ALTA RESPUESTA AL EJERCICIO** ● Pg. 75

INDICACIONES

- 75% - 100% Alta eficacia
- 50% - 75% Eficacia media-alta
- 25% - 50% Eficacia media
- 0% - 25% Baja eficacia

Eficacias

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
 Metabolismo de la grasa	Capacidad para quemar grasas altamente negativa. Se recomienda disminuir fuertemente la ingesta de grasas.	17.78% 

Respuesta a grasas monoinsaturadas	QUEMA DE GRASAS MONOINSATURADAS MUY REDUCIDA ●	Pg. 76
Respuesta a grasas poliinsaturadas	QUEMA DE GRASAS POLIINSATURADAS NORMAL ●	Pg. 77
Respuesta a la ingesta de grasas para mejorar los niveles de HDL	BAJA RESPUESTA ●	Pg. 78

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
 Metabolismo de los carbohidratos	Desregulación moderada del metabolismo de carbohidratos. La ingesta de carbohidratos puede no ser la razón principal del sobrepeso u obesidad.	62.29% 

Capacidad para digerir alimentos ricos en almidón	DIGESTIÓN DE ALMIDÓN REDUCIDA ●	Pg. 79
Sensibilidad a los carbohidratos refinados	SENSIBILIDAD NORMAL A LOS CARBOHIDRATOS ●	Pg. 80
Relación de ingesta de carbohidratos y niveles de HDL	RIESGO ALTO DE DESREGULACIÓN ●	Pg. 81
Niveles de carbohidratos y LDL	BAJO RIESGO DE DESREGULACIÓN ●	Pg. 82

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
 Metabolismo de los lípidos	Metabolismo lipídico moderadamente afectado. Los niveles de colesterol y triglicéridos deben ser razonablemente saludables con una dieta equilibrada.	62.47% 

Riesgo de niveles de HDL alterados	NIVELES HDL REDUCIDOS ●	Pg. 83
Predisposición a tener niveles de triglicéridos elevados	TRIGLICÉRIDOS NO INCREMENTADOS ●	Pg. 84
Predisposición a oxidación del LDL elevada	OXIDACIÓN DE LDL NO INCREMENTADA ●	Pg. 85
Riesgo de niveles de colesterol LDL elevados	NIVELES DE LDL LIGERAMENTE INCREMENTADOS ●	Pg. 86
Riesgo de ratio desequilibrado entre triglicéridos y HDL	INCREMENTO DE LA RELACIÓN TG / HDL. ●	Pg. 87

INDICACIONES

■ 75% - 100% Alta eficacia
 ■ 50% - 75% Eficacia media-alta
 ■ 25% - 50% Eficacia media
 ■ 0% - 25% Baja eficacia

Eficacias

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
 Metabolismo de la glucosa	Desregulación media-alta del metabolismo de la glucosa. La ingesta de azúcar refinado y carbohidratos será peligrosa. Alto riesgo de desarrollar diabetes tipo II.	41.43% 

Riesgo de niveles elevados de glucosa en plasma tras ayuno **RIESGO MEDIO-ALTO DE ALTOS NIVELES DE GLUCOSA** ● Pg. 88

Riesgo de resistencia a la insulina **RESISTENCIA A LA INSULINA MEDIA-BAJA** ● Pg. 89

Riesgo de diabetes tipo 2 **RIESGO MEDIO-ALTO DE DIABETES TIPO II** ● Pg. 90

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
 Sensibilidad a los sabores	Sensibilidad normal a sabores.	84.22% 

Sensibilidad al sabor amargo **NORMAL** ● Pg. 91

Sensibilidad a la sal **SENSIBILIDAD A LA SAL BAJA MEDIA** ● Pg. 92

Deseo de dulces **NORMAL** ● Pg. 93

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
 Desequilibrios en la eliminación de toxinas	Capacidad de detoxificación ligeramente reducida. Trata de disminuir la exposición a tóxicos y la ingesta.	73.19% 

Capacidad antioxidante **CAPACIDAD ANTIOXIDANTE LIGERAMENTE REDUCIDA** ● Pg. 94

INDICACIONES

■ 75% - 100% Alta eficacia
 ■ 50% - 75% Eficacia media-alta
 ■ 25% - 50% Eficacia media
 ■ 0% - 25% Baja eficacia

Riesgos

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
 Suplementación	A continuación encontrarás las diferentes categorías analizadas relacionadas con las necesidades de suplementos alimenticios.
Riesgo de malabsorción de calcio	RIESGO BAJO DE MALABSORCIÓN DE CALCIO ● Pg. 95
Predisposición a niveles anormales de calcio en sangre	SIN RIESGO ADICIONAL DE NIVELES DESREGULADOS DE CALCIO PLASMÁTICO ● Pg. 96
Riesgo de sobrecarga de hierro	BAJO RIESGO DE HEMOCROMATOSIS ● Pg. 97
Riesgo de bajos niveles de hierro en plasma	RIESGO BAJO DE NIVELES DE HIERRO DISMINUIDOS ● Pg. 98
Predisposición a niveles anormales de magnesio en sangre	RIESGO LIGERAMENTE AUMENTADO DE NIVELES DESREGULADOS DE MAGNESIO PLASMÁTICO ● Pg. 99
Predisposición a niveles anormales de selenio en sangre	MAYOR RIESGO DE NIVELES DESREGULADOS DE SELENIO PLASMÁTICO ● Pg. 100
Sensibilidad al sodio	SENSIBILIDAD MEDIA-BAJA EN SODIO ● Pg. 101

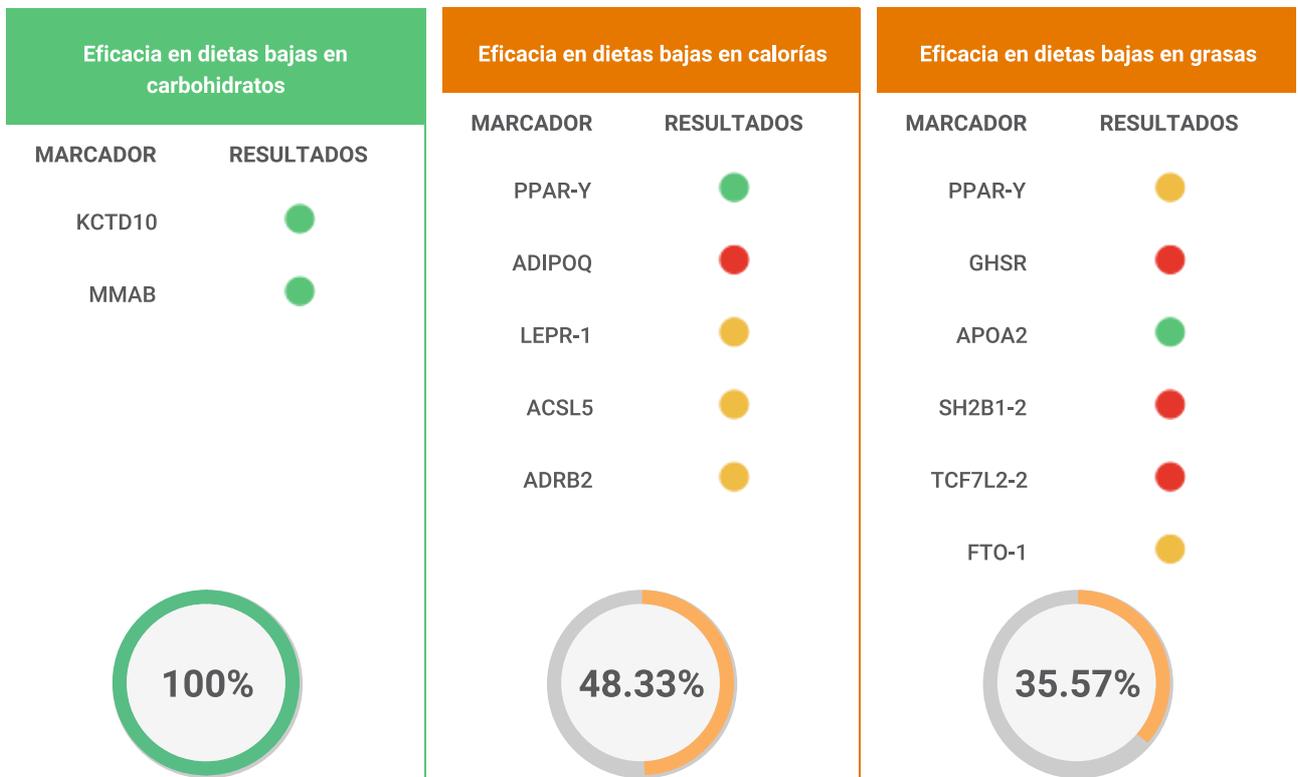
CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
 Intolerancias	A continuación encontrarás las diferentes categorías analizadas relacionadas con intolerancias y sensibilidades.
Riesgo de intolerancia a la lactosa	INTOLERANCIA A LA LACTOSA ● Pg. 102
Metabolismo del alcohol	METABOLIZACIÓN NORMAL DEL ALCOHOL ● Pg. 104
Riesgo de enfermedad celíaca	RIESGO MAS ELEVADO DE ENFERMEDAD CELIACA ● Pg. 106
Metabolismo de la cafeína	METABOLIZADOR LENTO DE CAFEÍNA ● Pg. 108
Riesgo de intolerancia a la fructosa	MENOR RIESGO DE INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA ● Pg. 110

- PLAN NUTRICIONAL INTEGRADO (BAJA EN CARBOHIDRATOS) -

Dependiendo de las necesidades específicas de su cuerpo, se determina un Plan Nutricional Personalizado para las necesidades específicas de su organismo y en función de los alimentos que usted mejor metaboliza, basado en sus genes y en los datos personales de salud que se nos han sido descritos en el cuestionario.

Acerca de

Se analizan 13 variaciones genéticas relacionadas con el metabolismo de los diferentes nutrientes. Conocer esto, permitirá desarrollar un Plan personalizado encaminado a una mejora de los hábitos alimentarios y de ejercicio del individuo que le ayude a alcanzar sus objetivos de peso, masa muscular y ósea, bajar la masa grasa y mantener una alimentación equilibrada y saludable.



Acerca de

Conocer el tipo de dieta que será más eficaz para mantener una dieta equilibrada y saludable.

Conoce el tipo de dieta más eficaz para mantener un buen equilibrio metabólico

INDICACIONES

- Altos beneficios esperados de la dieta
- Beneficios medio-altos esperados de la dieta
- Beneficios esperados medio-bajos de la dieta
- Beneficios esperados muy bajos de la dieta

⦿ Riesgo de deficiencia de vitaminas

Acerca de

Se analizan las principales variaciones genéticas relacionadas con el metabolismo de cada una de las vitaminas. Se determinan las posibles deficiencias para que puedas adaptar tu dieta y evitar posibles enfermedades relacionadas con la falta de vitaminas.

VITAMINAS	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
 <p>Vitamina A</p>	Bajo riesgo de deficiencia de vitamina A. Asegurar la ingesta diaria recomendada o aumentarla ligeramente.	
 <p>Vitamina B⁶</p>	Alto riesgo de deficiencia de vitamina B6. Aumentar la ingesta diaria de vitamina B6. Se evaluaría la suplementación.	
 <p>Vitamina B⁹</p>	Bajo riesgo de deficiencia de folato. Asegurar la ingesta diaria recomendada.	
 <p>Vitamina B¹²</p>	Metabolismo normal de la vitamina B12. Asegurar la ingesta diaria recomendada.	
 <p>Vitamina C</p>	Metabolismo y niveles normales de vitamina C. Asegurar la ingesta diaria recomendada.	
 <p>Vitamina D</p>	Bajo riesgo de deficiencia de vitamina D. Asegurar la ingesta diaria recomendada.	
 <p>Vitamina E</p>	Alto riesgo de deficiencia de vitamina E. Asegurar la ingesta diaria recomendada. Se recomendarían estrategias de suplementación.	

INDICACIONES

-  Normal metabolismo de la vitamina
-  Riesgo bajo de deficiencia de vitamina
-  Riesgo medio de deficiencia de vitamina
-  Alto riesgo de deficiencia de vitamina

⦿ Riesgo de deficiencia de vitaminas

Evaluación de resultados.

Cada vitamina se analiza de forma independiente para facilitar su incorporación en la dieta final si se detecta un defecto genético. Los resultados altos, medios o bajos en esta sección corresponden a una visión global del estado metabólico de las vitaminas. Aquí destacamos las principales consecuencias de una deficiencia de vitaminas.

Vitaminas **A**

- ▶ Enfermedades infecciosas
- ▶ Problemas de visión

Vitaminas **B⁶**

- ▶ Confusión
- ▶ Depresión
- ▶ Llagas en boca y lengua
- ▶ Anemia y falta de hemoglobina.

Vitaminas **B⁹**

- ▶ Fatiga
- ▶ Pelo gris
- ▶ Nivel elevado de homocisteína en la sangre (un factor de riesgo para la enfermedad cardíaca).
- ▶ Crecimiento deficiente
- ▶ Hinchazón de la lengua
- ▶ Anemia
- ▶ En casos severos, deficiencia de glóbulos blancos (defensas) y plaquetas
- ▶ Es esencial para el desarrollo de la médula espinal y el cerebro.

Vitaminas **B¹²**

- ▶ Anemia
- ▶ Pérdida de equilibrio
- ▶ Entumecimiento u hormigueo en brazos y piernas

Vitaminas **C**

- ▶ Anemia
- ▶ Sangrado de las encías
- ▶ Disminución de la capacidad para combatir infecciones.
- ▶ Disminución de la tasa de cicatrización de heridas.
- ▶ Mechones de cabello seco y dividido
- ▶ Tendencia a la formación de hematomas
- ▶ Gingivitis (inflamación de las encías)
- ▶ Hemorragias nasales
- ▶ Posible aumento de peso debido a un metabolismo lento
- ▶ Piel áspera, seca y escamosa
- ▶ Dolor e hinchazón en las articulaciones.
- ▶ Esmalte debilitado de los dientes
- ▶ Debilidad

Vitaminas **D**

- ▶ Osteoporosis
- ▶ Función cognitiva reducida (proceso mental que nos permite realizar cualquier tarea)

Vitaminas **E**

- ▶ Síntomas neurológicos
- ▶ Debilidad muscular
- ▶ Degeneración de la retina con ceguera putativa.

Inflamación

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
TNF- α	TNF- α es una citocina proinflamatoria, fuertemente ligada a afecciones inflamatorias, expresada y secretada por los tejidos adiposos. Niveles elevados de TNF- α se asocian a inflamación inducida por obesidad, adiposidad y resistencia a la insulina.

• TNF- α -1

Predisposición a niveles moderadamente incrementados de TNF-alfa . Tendencia proinflamatoria



CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
IL-6	IL-6 es una interleucina con funciones principalmente proinflamatorias y comúnmente utilizada como marcador inflamatorio. Niveles altos de IL-6 están asociados a obesidad, resistencia a la insulina y al síndrome metabólico.

• IL-6-1

Predisposición a niveles muy incrementados de IL-6. Tendencia proinflamatoria



CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
IL-10	IL-10 es una interleucina con potentes propiedades antiinflamatorias.

• IL-10-1

Predisposición a niveles intermedios de la citoquina antiinflamatoria IL-10.



Hormonas

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Leptina	La leptina es una hormona cuya función principal es enviar una señal al cerebro para regular la ingesta de alimentos. La leptina es comúnmente llamada la "hormona de la saciedad". Niveles bajos de leptina pueden implicar problemas de ingesta excesiva y / o quema de la grasa almacenada. LEP-R es el gen que codifica el receptor celular de la hormona leptina. Su capacidad para unir leptina e iniciar la señalización celular es clave para la función de regulación de la saciedad. Una capacidad reducida de unión de la leptina a su receptor puede desembocar en altas posibilidades de resistencia a la leptina que dará lugar a una ingesta excesiva y una reducción en la quema de grasa.

• LEP

Predisposición a niveles reducidos de leptina ●

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Visfatina	La visfatina es una adipocina con un perfil inflamatorio y catabólico asociado a varios factores de riesgo metabólico, como la obesidad, la resistencia a la insulina y la diabetes tipo II.

• NAMPT-1

Alta predisposición a niveles elevados de visfatina circulante ●

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Grelina	La grelina es una hormona producida en los intestinos y a menudo, conocida como "la hormona del hambre" debido a que incrementa el apetito a través de su efecto en el cerebro. Los desequilibrios de grelina están asociados a un aumento del apetito, de la ingesta de calorías y del almacenamiento de grasa.

• GHSR

Predisposición al funcionamiento adecuado de la grelina debido a niveles normales del receptor de la grelina. ●

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Adiponectina	La adiponectina es una hormona que regula los niveles de glucosa y la descomposición de los ácidos grasos. Niveles bajos de adiponectina están asociados a procesos inflamatorios, anomalías lipídicas y resistencia a la insulina.

• ADIPOQ-2

Predisposición a niveles de adiponectina bajos. ●

• ADIPOQ-3

Predisposición a niveles de adiponectina bajos. ●

Acerca de

Después de analizar su ADN y estilo de vida, hemos seleccionado suplementos alimenticios que lo ayudarán a combatir el sobrepeso y el envejecimiento.

La siguiente escala de colores muestra lo que recomendamos principalmente (la longitud del verde indicando de más a menos recomendado), y aquellos compuestos que no recomendamos (de verde a rojo, indicando menos recomendado) porque su cuerpo no los necesita o tienen toxicidad potencial.



FASE DE LIMPIEZA

- ▶ Magnesio
- ▶ Vitamina C
- ▶ Metionina
- ▶ Quercetina
- ▶ Lisina
- ▶ Taurina
- ▶ Bromelina
- ▶ Vitamina B9 (ácido fólico / folato / metilfolato)
- ▶ Cureit®
- ▶ Glutamina (levoglutamina)
- ▶ Vitamina B6 (Piridoxina hidrocloreuro)
- ▶ Biointestil®
- ▶ Zinc (gluconato)
- ▶ Selenio (levadura de Selenio)
- ▶ Gutcare®
- ▶ Extracto seco de ginseng (Panax ginseng)
- ▶ Acetilcisteína(N-Acetilcisteína)



FASE DE REESTRUCTURACIÓN

- ▶ Biotina
- ▶ Imuno TF
- ▶ Sulfato de glucosamina
- ▶ Vitamina B12
- ▶ Vitamina B9 (ácido fólico / folato / metilfolato)
- ▶ Vitamina B6 (Piridoxina hidrocloreuro)
- ▶ Vitamina B2 (Riboflavina)
- ▶ Vitamina B1 (Tiamina hidrocloreuro)
- ▶ Niacina



FASE DE SUPLEMENTACIÓN

- ▶ Vitamina E
- ▶ Magnesio
- ▶ Biotina
- ▶ Vitamina A
- ▶ Oxitriptán
- ▶ Extracto seco de valeriana (Valeriana officinalis)
- ▶ Vitamina B12
- ▶ Vitamina B9 (ácido fólico / folato / metilfolato)
- ▶ Melatonina
- ▶ Vitamina B6 (Piridoxina hidrocloreuro)
- ▶ Vitamina B2 (Riboflavina)
- ▶ Vitamina D3 (Colecalciferol)
- ▶ Vitamina B1 (Tiamina hidrocloreuro)
- ▶ Vitamina K2
- ▶ Ubiqsome®
- ▶ Nicotinamida (niacinamida)
- ▶ Niacina

Nombre del paciente Demo1
Fecha de nacimiento 01-01-1971

Código de la muestra NUT09624AA
Fecha de resultados 06-09-2022

FASE DE LIMPIEZA

Fórmula sugerida:

Cápsula Detox 1

Quercetina	147 mg
Magnesio	276 mg
Vitamina C	56 mg

Para una cápsula nº 20

Posología

1 cap /día - 20 días

Firma del médico prescriptor

Dr:

Num. Colegiado

Nombre del paciente Demo1
Fecha de nacimiento 01-01-1971

Código de la muestra NUT09624AA
Fecha de resultados 06-09-2022

FASE DE LIMPIEZA

Fórmula sugerida:

Cápsula Detox 2	
Lisina	37 mg
Taurina	93 mg
Vitamina B9 (ácido fólico / folato / metilfolato)	5 mg
Selenio (levadura de Selenio)	52 mg
Para una cápsula nº 20	
Posología	
1 - 2 cap /día - 20 días	

Firma del médico prescriptor

Dr: _____

Num. Colegiado _____

Nombre del paciente Demo1
Fecha de nacimiento 01-01-1971

Código de la muestra NUT09624AA
Fecha de resultados 06-09-2022

FASE DE LIMPIEZA

Fórmula sugerida:

Cápsulas limpieza

Glutamina (levoglutamina)	120 mg
Biointestil®	196 mg

Para una cápsula nº 45

Posología

3 cap/día con las comidas – 15 días.

Firma del médico prescriptor

Dr: _____

Num. Colegiado _____

Nombre del paciente Demo1
Fecha de nacimiento 01-01-1971

Código de la muestra NUT09624AA
Fecha de resultados 06-09-2022

FASE DE REESTRUCTURACIÓN

Fórmula sugerida:

Cápsulas inmunidad	
Imuno TF	50 mg
Sulfato de glucosamina	150 mg
Para una cápsula nº 30	
Posología	
3 cápsulas/día - después de detox; tomar en ayunas	

Firma del médico prescriptor

Dr: _____

Num. Colegiado _____

Nombre del paciente Demo1
Fecha de nacimiento 01-01-1971

Código de la muestra NUT09624AA
Fecha de resultados 06-09-2022

FASE DE REESTRUCTURACIÓN

Fórmula sugerida:

Cápsula energy BVit	
Vitamina B12	4 mcg
Biotina	15 mg
Vitamina B9 (ácido fólico / folato / metilfolato)	5 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	30 mg
Para una cápsula n° 60	
Posología	
1 cap/día - tomar durante el almuerzo, según prescripción médica (min. 30 días).	

Firma del médico prescriptor

Dr: _____

Num. Colegiado _____

Formulaciones

Nombre del paciente Demo1
Fecha de nacimiento 01-01-1971

Código de la muestra NUT09624AA
Fecha de resultados 06-09-2022

FASE DE SUPLEMENTACIÓN

Fórmula sugerida:

Cápsula para descansar	
Melatonina	3 mg
Oxitriptán	50 mg
Extracto seco de valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>)	200 mg
Vitamina B6 (Piridoxina hidrocloreuro)	1 mg
Para una cápsula nº 30	
Posología	
1 cap /día, entre las 17h-18h	

Firma del médico prescriptor

Dr: _____

Num. Colegiado _____

Nombre del paciente Demo1
Fecha de nacimiento 01-01-1971

Código de la muestra NUT09624AA
Fecha de resultados 06-09-2022

FASE DE SUPLEMENTACIÓN

Fórmula sugerida:

Cápsula energy BVit	
Vitamina B12	4 mcg
Biotina	15 mg
Vitamina B9 (ácido fólico / folato / metilfolato)	5 mg
Vitamina B6 (Piridoxina hidrocloreuro)	1 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	30 mg
Para una cápsula n° 60	
Posología	
1 cap/día - tomar durante el almuerzo, según prescripción médica (min. 30 días).	

Firma del médico prescriptor

Dr: _____

Num. Colegiado _____

Nombre del paciente Demo1
Fecha de nacimiento 01-01-1971

Código de la muestra NUT09624AA
Fecha de resultados 06-09-2022

FASE DE SUPLEMENTACIÓN

Fórmula sugerida:

Cápsula vitaminas liposolubles

Vitamina E	11 mg
Vitamina A	2000 UI

Para una cápsula nº 30

Posología

1 cap/día - tomar con el desayuno durante 30 días.

Firma del médico prescriptor

Dr:

Num. Colegiado





III.

Plan de dieta personalizado

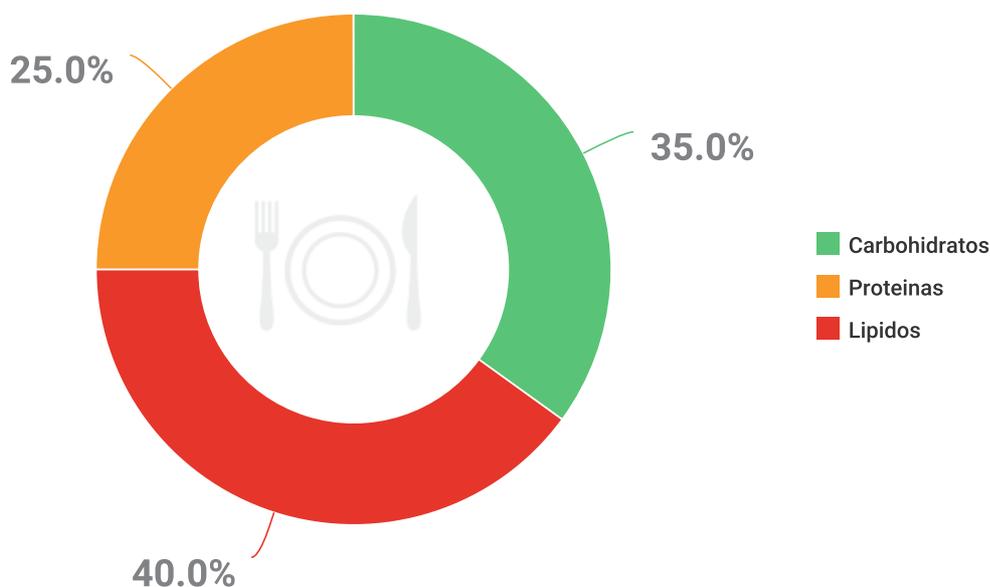
Elaborado a partir del comportamiento de sus datos genéticos y de salud. Lista de alimentos para evitar o aumentar su consumo: la descripción nutricional de 558 alimentos, bebidas y salsas, clasificada en 17 categorías generales para facilitar la interpretación y el uso diario. Los alimentos sugeridos son el resultado del test realizado por los profesionales nutricionistas de Fagron.

- PLAN NUTRICIONAL INTEGRADO (BAJA EN CARBOHIDRATOS) -

A partir de los resultados obtenidos en el análisis, sus hábitos alimenticios y su información general, nuestro equipo de asesores genéticos y nutricionistas han determinado un plan personalizado con recomendaciones nutricionales y dietéticas.

Su plan de nutricional incluye los siguientes tipos de alimentos

1. Verduras
2. Legumbres y derivados
3. Frutas y derivados
4. Cereales y derivados
5. Pescado y derivados
6. Carnes y derivados
7. Frutos secos y semillas
8. Marisco y derivados
9. Huevos y derivados
10. Lácticos y derivados
11. Aceites y grasas
12. Tubérculos y derivados
13. Salsas y condimentos
14. Azúcares y derivados
15. Aperitivos
16. Bebidas no alcohólicas
17. Bebidas alcohólicas



Acerca de

Adapte su alimentación al Plan Nutricional sugerido siguiendo las tablas de alimentos más recomendados en las siguientes páginas, siempre con la supervisión de un profesional. Esto le permitirá asimilar el máximo de nutrientes de los alimentos que ingiera. De esta manera podrá reforzar su rendimiento energético, masa muscular y ósea y reducir la grasa corporal a la vez que equilibra su organismo



Hacer las 3 comidas principales del día y en sus horas



Hacer 2 pequeños snacks de frutas y frutos secos según recomendaciones: 11h - 17h



Beber agua natural 1,5 - 2 l / día antes y entre las comidas principales

● Ingesta diaria de alimentos

Recomendación

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia *
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia*
- Reducir la cantidad y/o frecuencia*
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad *

*Las observaciones en los alimentos recomendados son sólo una guía en base a su genética, estos resultados deben ser evaluados por un profesional en nutrición/médico/facultativo/especialista y adaptados a su Historia Clínica, sanguínea, estado físico, hábitos alimentarios, actividad, medicación que Ud. tome y estado psicológico.

Indicaciones

Junto con algunos de los alimentos de la tabla, hemos agregados símbolos específicos para sus enfermedades, intolerancias o deficiencia de vitaminas y datos proporcionados en su cuestionario para la realización de éste informe. Por lo que, cuando tiene una variedad de alimentos para elegir de una categoría con un nivel de recomendación similar, agregamos estos símbolos para ayudarlo a decidir si tendrán un efecto positivo o negativo en su dieta. En su caso, encontrará los símbolos que se enumeran a continuación.

■ Recomendable ■ Evite el consumo

 Intolerancia a la cafeina	 Ácidos grasos monoinsaturados (MUFAs)	A Vitaminas A
 Intolerancia a la fructosa	 Ácidos grasos poliinsaturados (PUFAs)	B⁶ Vitaminas B6
 Intolerancia al gluten	 Almidon	B⁹ Vitaminas B9
 Intolerancia a la lactosa	 Glucosa	B¹² Vitaminas B12
 Alcohol	 Sal	C Vitaminas C
 Carbohidratos	 la intolerancia kiwi	D Vitaminas D
 Lipidos	 intolerancia a los frutos secos	E Vitaminas E
 Grasa	 intolerancia a la papaya	 Antioxidantes
 Intolerancia a la astaxantina	 intolerancia a las piñas	 Sacidad
 Intolerancia a la zanahoria	 intolerancia a la proteína de leche de vaca	 Fe Hierro
 huevos intolerancia	 mariscos intolerancia	 Mg Magnesio
 intolerancia a los higos	 intolerancia a la soja	 Ca Calcio
 intolerancia a la galactosa		 Se Selenio
 la intolerancia de jengibre		
 Intolerancia de tomate		

Verduras



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Hojas de nabo	A B ⁶ B ⁹ C E (Ca)	Rábano	B ⁹ C (Ca)
Achicoria	A B ⁹ C E (Ca)	Acelga	A B ⁹ C E (Ca) (Mg) 
pimiento rojo	A B ⁶ B ⁹ C (Ca)	Acelga, hervida	A B ⁹ C E (Fe) (Ca) (Mg) 
Espinaca hervida	A B ⁶ B ⁹ E (Fe) (Ca) (Mg)	Setas	B ⁹ (Ca) (Se)
Col lombarda, hervida	B ⁶ B ⁹ C (Ca)	Coles de Bruselas, congeladas	B ⁹ C (Ca)
Endibia	B ⁹ (Ca)	Col de col rizada	B ⁹ C (Ca)
Puerro, congelado	B ⁶ B ⁹ (Ca)	Espinacas enlatadas	A B ⁹ C E (Fe) (Ca) (Mg) 
Setas, plancha	B ⁹ (Ca) (Se)	Judía verde, hervida	B ⁹ (Ca)
Calabacín	B ⁹ C (Ca)	Lechuga	A B ⁹ (Ca)
Coliflor hervida	B ⁹ C (Ca)	Calabaza hervida	A B ⁹ (Ca)
Espárragos verdes	B ⁹ (Fe) (Ca)	cebollín	A B ⁹ C (Ca)

-  Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
-  Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

-  Reducir la cantidad y/o frecuencia
-  Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Verduras



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Ajo	B⁶ B⁹ C (Ca) (Se)	Cebolla	B⁹ (Ca)
Berro	A B⁹ C (Ca)	Rúcula	B⁹ C (Ca)
Brócoli hervido	B⁹ C (Ca)	Tomate maduro, pelado y molido, enlatado	B⁹ C (Ca)
Calabacín, asado	B⁹ (Ca)	Palmito, enlatado	(Fe) B⁹ (Ca)
Repollo, blanco	B⁹ C (Ca)	Zanahoria	A B⁹ (Ca)
Repollo	B⁹ C (Ca)	Cardo	(Ca) B⁹
Lombard	B⁹ C (Ca)	Alcachofa congelada	(Ca) B⁹
Maíz en la mazorca	B⁹ (Ca)	Pimiento dulce enlatado	C B⁹ (Ca)
Nabo pelado	B⁹ (Ca)	Pimienta frita	A B⁶ B⁹ C E (Ca)
Pepino	B⁹ (Ca)	Apio	B⁹ (Ca)
Tomate	B⁹ C (Ca)	Soja, brotes, enlatados	B⁹ (Ca) (Mg)

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Verduras



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Ajo, frito	B⁶ B⁹ C	Berenjena	B⁹
Judías verdes enlatadas	B⁹	Setas enlatadas	B⁹
Cebolla asada	B⁹	Escarola	B⁹
Espárragos, blancos, enlatados	C B⁹	Tomate asado	B⁹ C
Alcaparra	B⁹	Pepinillo en escabeche	B⁹
Alcachofa en conserva	B⁹	Berenjena, frita, en aceite de girasol	B⁹

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Legumbres y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Lentejas hervidas	B⁹ Fe Ca	Frijol blanco, enlatado	B⁹ Fe Ca Mg
Frijoles pintos, macerados, hervidos	B⁶ B⁹ Ca	Soja, seca, remojada, hervida	B⁶ B⁹ Fe Ca Mg
Habas, secas, maceradas, hervidas	B⁹ Ca	Lentejas, enlatadas	B⁹ Fe Ca
Garbanzos enlatados	B⁶ B⁹ Ca	tofu	Fe B⁹ Ca Se
Guisante, congelado, hervido	B⁹ Ca	Soja frita	B⁹ Ca Mg
Frijol blanco, hervido	B⁹ Fe Ca Mg	Habas, fritas	B⁹ Ca
Guisante, enlatado	Ca B⁹	Harina de soja	B⁶ B⁹ E Fe Ca Mg
Garbanzos hervidos	B⁹ Fe Ca		

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Frutas y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Frambuesa	B ⁹ C Ca	Toronja	B ⁹ C Ca
Membrillo	B ⁹ C Ca	Sandía	B ⁹ Ca
Níspero, con piel	B ⁹ Ca	uva roja	B ⁹ C Ca
Piña, enlatada, jarabe extra pesado, sólidos y líquidos	B ⁹ Ca	Aceituna	B ⁹ E Ca
Grosella negra	C Ca	Albaricoque	B ⁹ Ca
Chayote	B ⁹ Ca	naranja	B ⁹ C Ca
fresa	B ⁹ C Ca	Nectarina	B ⁹
Lima	B ⁹ C Ca	uvas blancas	B ⁹ C Ca
Palta	B ⁶ B ⁹ E Ca	grosella	B ⁹ C Ca
Melón	B ⁹ C Ca	Pera	B ⁹ Ca
Flan de manzana	C Ca	Coco	B ⁹ Fe Ca Se

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Frutas y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Ciruela amarilla, con piel	B⁹ Ca	Oliva, negra, con pepita	Fe Ca
Durazno	B⁹ Ca	Caqui	Ca B⁹
Papaya, sin piel	B⁹ C Ca	Granada	Ca B⁹
Piña	B⁹ C Ca	Arándano	B⁹ Ca
Coco, seco	B⁶ B⁹ Fe Ca Mg Se	cereza	Ca B⁹
kiwi	B⁹ C Ca	Guayaba, enlatada en almíbar	C B⁹ Ca
Banana	B⁹ B⁶ Ca	Higos	Ca B⁹
Maracuyá - Maracuyá	B⁹ C Ca	Ensalada de frutas, enlatada en su propio jugo	Ca B⁹
Litchis	C B⁹ Ca	Mandarina	C B⁹ Ca
Mango, sin piel	C B⁹ Ca	manzana	Ca B⁹
Melocotón en almíbar	B⁹	Pera, enlatada, en almíbar	Ca B⁹

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Frutas y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Piña, enlatada, en jugo	Ca B ⁹ 	Melocotón seco	Fe  Ca  
Ciruela, enlatada	Ca B ⁹ 	Pasa	Ca B ⁹  
Te dio	B ⁹  Ca  	Pasta de frutas	C B ⁹ Ca  

-  Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
-  Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

-  Reducir la cantidad y/o frecuencia
-  Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Cereales y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Quinoa	B ⁶ B ⁹ E Fe Ca 	Trigo, blanco	B ⁶ B ⁹ Fe Ca
Maicena	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg 	Harina de trigo integral	B ⁹ Fe Ca Mg
Harina de maíz	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg 	Cereal de trigo, chocolate aromatizado, cocido	B ⁹ Ca Se
Mijo	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg	Pan integral tostado	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se
Arroz hervido	Ca B ⁹	Harina de trigo	B ⁹ Fe Ca Se
Arroz integral, cocido, sin grasas añadidas	Ca B ⁹	Pasta, casera, hecha con huevo, cocida	B ⁹ Ca
Semillas de lino	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg 	Avena	B ⁹ Fe Ca Mg Se
Cebada	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Pan integral	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se
Centeno	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Pan blanco sin sal	B ⁹ Fe Ca Se
Harina de cebada	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Pan blanco tostado sin sal	B ⁹ Fe Ca Se
harina de centeno	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Galletas, tostadas melba, trigo	B ⁹ Fe Ca Se

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Cereales y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Pasta, entera, cocida	B⁹	Pan blanco tostado	B⁹
Pasta sin huevo	B⁹	Migas de pan	B⁹
pan de centeno	B⁹	Hojaldre	B⁹
Galletas	B⁹ 	Cereal, trigo inflado, endulzado	A B⁶ B⁹ B¹² C D
Pan de leche	B⁹ 	Pan de avena	B⁹
Pasta, rellena de carne, hervida	B⁹ B¹² 	Cereal, cereal de avena helado con malvaiscos	A B⁶ B⁹ B¹² C D
Germen de trigo	B⁶ B⁹ E 	Cereal (Apple Jacks de Kellogg)	A B⁶ B⁹ B¹² C D
Pan, trigo blanco	B⁹ 	Cereales, copos de maíz helados	A B⁶ B⁹ B¹² C D
Harina de avena	B⁹ 	Pan burger	B⁹
Pan de cebada	B⁹	Pan de maíz	B⁹
pan blanco	B⁹	Cereal (cereal de golosinas Rice Krispies de Kellogg's)	A B⁶ B⁹ B¹² C D

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Cereales y derivados



COMIDA	Indicaciones
Cereales listos para comer, POST, GRAN GRANOS Cereal de nuez crujiente	 A B⁶ B⁹ B¹² D (Fe) (Ca) (Mg) (Se)
Cereal (Kashi GOLEAN)	 (Fe) (Ca) (Mg) (Se) B⁹
Budín de pasas	 (Ca) (Se) B⁹ D
Biscocho esponjoso	 (Fe) (Ca) (Se) B⁹
Granola	 (Fe) (Ca) (Mg) (Se) B⁹
Pastel de frutas	 (Ca) B⁹
Galleta, chocolate, con glaseado o cobertura	 B⁹ E (Fe) (Ca) (Se)
Galletas, galleta María	 B⁹ (Se)
Pastel de chocolate	 B⁹ (Fe) (Ca)
Croissant con chocolate	 A B⁹ (Fe) (Ca) (Se)

COMIDA	Indicaciones
Galleta, con chocolate	 B⁹ E (Fe) (Ca)
Mollete	 B⁹ (Ca) (Se)
Cuerno	 A B⁹ (Ca) (Se)
Donut, con chocolate	 B⁹ (Fe) (Ca) (Se)
Galleta, tipo digestivo, con chocolate	 (Ca)
Galleta, mermelada de frutas, comercial	
Cruller	 B⁹ (Fe) (Ca) (Se)
Rosquilla	 B⁹ (Fe) (Ca) (Se)
Pastel de compota de manzana, con glaseado o relleno	 B⁹ (Ca)

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Pescado y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Atún	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se)	Perca	B⁹ B¹² D (Ca) (Se)
Bacalao	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se)	Pez espada	B⁶ B⁹ B¹² D E (Ca) (Se) (FAT)
Hipogloso	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se)	Mójol	B⁶ B⁹ D (Ca) (Se)
Rape a la plancha	B⁶ B⁹ B¹² (Ca) (Se)	Trucha ahumada	A B⁶ B⁹ B¹² D E (Ca) (Se) (S) (FAT)
Atún enlatado en agua	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se) (S)	Trucha	B⁶ B⁹ B¹² D E (Ca) (Se) (S) (FAT)
Abadejo	B⁶ B⁹ B¹² (Ca) (Se)	Lucio, al horno	B⁹ B¹² D (Ca) (Se) (S)
Mero, plancha	B⁶ B⁹ (Ca) (Se)	Salmón	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se)
Lubina	B⁶ B⁹ D (Ca) (Se) (S)	Atún, plancha	B⁶ B⁹ D (Ca) (Se) (S)
Atún al horno	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se) (S)	Bacalao fresco al horno	B¹² B⁹ (Ca) (Se) (S)
Merlán, congelado	B⁹ B¹² D (Ca) (Se)	Besugo	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se) (S)
Bacalao ahumado	B⁹ B¹² D (Ca) (Se) (S)	Perca, horneada	B⁹ B¹² D (Ca) (Se) (S)

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Pescado y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Lenguado, horneado	B⁹ B¹² D (Ca) (Se)	Caballa al horno	B⁶ B⁹ B¹² D E (Ca) (Mg) (Se)
Salmón ahumado	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se)	Carpa al horno	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se)
Platija al vapor	B⁹ B¹² D (Ca) (Se)	Cazón	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Mg) (Se)
Anchoa en aceite vegetal	B⁹ B¹² D E (Fe) (Ca) (Mg) (Se)	Pez espada, plancha	B⁶ B⁹ B¹² D E (Ca) (Se)
Arenque, salado	B⁶ B⁹ D E (Fe) (Ca) (Mg) (Se)	Salmón, plancha	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se)
Rodaballo	(Ca) B⁹ (Se)	Anguila europea, hervida	A B⁹ B¹² D E (Ca) (Se)
Sardina asada	B⁶ B⁹ B¹² D E (Fe) (Ca) (Mg) (Se)	Anchoa	B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se)
Anchoa cocida	B⁹ B¹² D E (Fe) (Ca) (Mg) (Se)	Mackarel	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Mg) (Se)
Caviar	A B⁶ B⁹ B¹² D E (Fe) (Ca) (Mg) (Se)	Caballa, enlatada en aceite, escurrida	A B⁹ B¹² D (Ca) (Se)
Merluza	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Mg) (Se)	Rayo	B⁶ B⁹ B¹² (Ca) (Mg) (Se)
Pescadilla	B⁶ B⁹ D (Ca) (Se)	Arenque ahumado	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se)

■ Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
■ Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

■ Reducir la cantidad y/o frecuencia
■ Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Pescado y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Sardina	B⁹ B¹² D E (Fe) (Ca) (Se) (SALT) (FAT) (FISH)	Anguila europea, al horno	A B⁹ B¹² D E (Ca) (Se) (SALT) (FAT) (EGG)
Sardina, enlatada en aceite, escurrida	B⁹ B¹² D E (Fe) (Ca) (Se) (SALT) (FAT) (FISH)	Tiburón iridiscente	B⁹ B¹² (Ca) (Se) (SALT) (FAT)
Pescado, atún, light, enlatado en aceite, sólidos escurridos	B⁹ B¹² D (Ca) (Se) (SALT) (FAT)	Sardina enlatada en salsa de tomate	B⁹ B¹² D (Fe) (Ca) (Se) (SALT) (FAT) (EGG)
Atún, enlatado, paquete de aceite	B⁹ B¹² D (Ca) (Se) (SALT) (FAT)	Bacalao frito	(WHEAT) (SALT) B⁹ B¹² (Ca) (Se)

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Carnes y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Pavo, pechuga, sin piel, a la plancha	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se	Pollo, pechuga, a la parrilla	B⁶ B⁹ Ca Se
pavo	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se	Pavo, pierna, con piel	B⁶ B⁹ Fe Ca Se
Carne curada	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca Se	Pavo, pechuga, con piel	B⁹ B⁶ Ca Se
Hígado, cerdo	A B⁶ B⁹ B¹² C Fe Ca Se	Pollo, pierna, con piel, asado	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se
Embutido de pollo	B⁹ B⁶ Ca Se	Ternera, costilla, con grasa separable	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se
Avestruz, solomillo	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca Se	Costilla de cerdo	B¹² B⁶ Ca Se
Lomo de cerdo	B¹² B⁶ Ca Se	Solomillo de cerdo asado	B¹² B⁶ Ca Se
Pollo frito	B⁹ B⁶ Ca Se	Jamón asado	B¹² B⁶ Ca Se
Carne de res, parte n / s, asada, con grasa separable	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca Se	Corazón, pollo	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca
Carne de res, corazón, cocida	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca Se	Hígado, pollo	A B⁶ B⁹ B¹² C Fe Ca Se
Hígado, ternera	A B⁶ B⁹ B¹² D Fe Ca Se	Embutido de pavo	B⁹ B⁶ Ca Se

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Carnes y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Paloma, part n / e, sin piel, asada	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se) 	Pollo, ala, con piel	B⁶ B⁹ (Ca) (Se)
Solomillo de ternera asado, con grasa separable	B⁶ B⁹ B¹² (Ca) (Se)	Pollo, con piel, asado	B⁶ B⁹ (Ca) (Se)
Jamón curado	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se) 	Lomo de ternera, con grasa separable	B⁶ B⁹ B¹² (Ca) (Se)
Pollo, pechuga, con piel	B⁶ B⁹ (Ca) (Se)	Carne picada	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se)
Salchicha de pavo o pollo, reducida en sodio	B⁶ B⁹ (Se)	Gallina	B⁶ B⁹ (Ca) (Se)
Chuleta de cerdo	B⁶ B¹² (Ca) (Se)	Cola de buey	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se)
Lomo de cerdo asado	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se) 	Ternera, parte n / s, guisada, con grasa separable	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se)
Jamón cocido	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se) 	Chorizo	B⁶ B⁹ B¹² D (Fe) (Ca) (Se)
Carne de cerdo, paleta, cocida, magro y graso	B⁶ B⁹ B¹² D (Ca) (Se) 	Corazón, cordero	B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se)
Lomo de cerdo curado	B⁶ B⁹ B¹² (Ca) (Se)	Solomillo de ternera a la plancha	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se)
Codorniz cocida	B⁶ B⁹ (Fe) (Ca) (Se)	Salchichon	B⁶ B⁹ B¹² C D (Ca) (Se)

Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
 Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

Reducir la cantidad y/o frecuencia
 Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Carnes y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Tocino ahumado a la plancha	B ⁶ B ¹² Ca Se	Pato asado	B ⁹ Fe Ca Se
Conejo guisado	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Salchicha polaca, cerdo	B ⁹ B ¹² Ca Se
Jamón cocido, enlatado	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Salchicha	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Salami	B ⁶ B ¹² D Ca Se	Bolonia	B ⁹ B ¹² D Ca Se
salsicha de cerdo	B ⁹ B ¹² D Ca Se	Salchicha de cerdo y ternera	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Morcilla frita	B ⁹ B ¹² D Fe Ca Se	Carne de cerdo, parte no especificada	B ⁹ Ca
Salchicha de hígado, paté de hígado, cerdo	A B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Fiambre de cerdo	B ⁹ B ¹² Ca Se
Tocino	B ⁶ B ¹² Ca Se	Pollo empanizado, frito	Ca Se
Foie gras	A B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Salchicha, salchicha ahumada, cerdo	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Cordero, costilla	B ⁹ B ¹² Ca Se	Salchicha fresca	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca
Cordero, parte no especificada	B ⁹ B ¹² Ca Se	Croquetas de pollo	B ⁹ Ca Se

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Frutos secos y semillas



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Lupino	B⁶ B⁹ 	piñón	B⁹ E
Semillas de girasol	B⁶ B⁹ E 	Maní, frito, salado	B⁶ B⁹
Avellana	B⁶ B⁹ E 	Semillas de calabaza	B⁹
Maní, tostado, salado	B⁶ B⁹ E 	Almendra, frita, salada	B⁹ E
Pipas de girasol, peladas, con sal	B⁶ B⁹ E 	Nuez de anacardo	B⁶ B⁹
Semilla de sésamo	B⁶ B⁹ 	Nuez de pistacho	B⁶ B⁹ E
Almendra	B⁹ E 	castaña	B⁶ B⁹ C
Tostadas de almendra	B⁹ E 	Castaño tostado	B⁶ B⁹ C
Nuez	B⁶ B⁹ 		

Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
 Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

Reducir la cantidad y/o frecuencia
 Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Marisco y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Calamar	A B⁶ B⁹ (Fe) (Ca) (Mg) (Se)	Vieira	B¹² B⁹ (Ca) (Se)
Cangrejo	B⁹ B¹² E (Ca) (Se)	Moluscos, mejillones, azules, cocidos, calor húmedo	B⁹ B¹² C (Fe) (Ca) (Se)
Berberechos	(Fe) (Ca)	Calamares en aceite vegetal	B⁹ B¹² E (Ca) (Se)
Pulpo hervido	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se) 	Caracol	B⁹ B¹² E (Fe) (Ca) (Mg) (Se)
Langosta, hervida	B¹² B⁹ (Ca) (Se)	Mejillón enlatado en salmuera	B⁹ B¹² C (Fe) (Ca) (Mg) (Se)
Cangrejo de río	B¹² B⁹ (Ca) (Se)	Muselina, hervida	B⁹ B¹² C (Fe) (Ca) (Mg) (Se)
Almejas	B⁹ B¹² (Ca) (Se)	ostra	B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Mg) (Se)
Calamares asados	B¹² B⁹ (Ca) (Se)	Vieira abigarrada	B⁹ B¹² (Ca) (Mg) (Se)
Camarones hervidos	B¹² B⁹ (Ca) (Se)		

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Huevos y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Huevo, pollo, yema	A B⁶ B⁹ B¹² D E 	Huevo, gallina, clara	A B⁹ B¹² D
Huevo, pato	A B⁶ B⁹ B¹² D 	Huevo, pollo, escalfado	A B⁹ D
Huevo, pollo, hervido	A B⁹ B¹² D 	Huevo, pollo, frito	A B⁹ B¹² D
Huevo, pavo	A B⁹ B¹² 	Huevo revuelto con mantequilla	 A B⁹ B¹² D
Huevo, codorniz	A B⁹ B¹² D 		

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Lácticos y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Leche de almendras	B⁹ D E	Yogur desnatado sabor vainilla	B⁹ B¹² D
Yogur de soja	B⁹	Flan de huevo	B⁶ B⁹ B¹²
Yogur griego natural	B¹² B⁹	Leche	B¹² D
Crema de queso para untar, sin grasa	B¹² B⁹	queso brie	A B⁶ B⁹ B¹²
Leche de coco	D B¹²	Queso camembert, 20-30% fdm	A B⁶ B⁹ B¹²
Yogur líquido	B⁹ B¹² D	Queso feta	A B⁶ B⁹ B¹²
Bebida o batido nutricional, líquido, a base de soja	B⁶ B⁹ B¹² C D E 	Leche de cabra	B⁹ D
Kéfir	A B⁹ D	Leche de oveja	B⁹
Leche, desnatada, pasteurizada	B⁹ B¹² D	Mousse de yogur, natural	B⁹
Leche, semidesnatada, pasteurizada	B⁹ B¹² D	Queso gouda	A B⁹ B¹²
Requesón	B⁹ B¹²	Queso fresco	A B⁹ B¹² D

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Lácticos y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Queso, fresco, queso fresco	A B⁹ B¹² D	Fondue de queso	A B⁹ B¹²
Queso de cabra curado	A B⁹	helado de fresa	B⁹
Queso de cabra sin curar	A B⁹	queso emmental	A
Queso gruyere	A B⁹ B¹²	Beber yogur, desnatado, natural	B⁹
Queso roquefort	A B⁹ 	Queso, tipo edam	A B⁹ B¹²
Yogur desnatado, sabor natural	B⁹ B¹² D	Queso de untar	A B⁹ B¹²
Queso azul	A B⁹ B¹² 	Beber yogur, natural, endulzado	B⁹ B¹² D
Queso cheddar	A B⁹ B¹² 	Crema, mitad y mitad	B⁹
Queso mozzarella	A B⁹ B¹² 	Mousse de yogur, con frutas	B⁹ D
queso parmesano	A B⁹ B¹² 	Parfait de yogur, bajo en grasas, con fruta y granola	B⁶ B⁹ B¹² C
Queso rallado, parmesano	A B⁹ B¹² 	Queso procesado, porciones	A B⁹ B¹² D

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Lácticos y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Beber yogur, leche, con frutas.	B⁹ D Ca	Yogur, con fruta y puré de cereales multicereales	B⁹ Ca
Yogur desnatado aromatizado n / e	B⁹ B¹² D Ca	Batido de leche, chocolate	B⁹ Ca
Leche, semidesnatada, seca	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Mg Se	Yogures helados, vainilla, soft-serve	B⁹ Ca
Yogur desnatado con frutas	B⁹ B¹² D Ca	Leche condensada con azúcar	B⁹ B¹² Ca Se
Yogur, NS en cuanto al tipo de leche, fruta (contiene mermeladas)	B⁹ B¹² D Ca	Mousse de chocolate	B⁹ B¹² Ca
Crema de queso para untar, ligero	A B⁹ B¹² Ca	Batido de leche, sabores distintos al chocolate	B⁹ B¹² Ca Se
Yogur, griego, fresa, bajo en grasas	B⁹ B¹² Ca Se	Leche, enlatada, condensada, endulzada	B⁹ B¹² Ca Se
Postre, flan, vainilla, colado	B⁹ Ca	Helado de chocolate	B⁹ Ca
Queso para untar suizo	A B⁹ B¹² Ca Se	Helado de crema	B⁹ B¹² Ca
Yogures helados	B⁹ Ca		

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Aceites y grasas



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Aceite de germen de trigo	E	Aceite de coco	
Aceite de girasol	E	aceite de hígado de bacalao	A D
Aceite de oliva	E	Margarina ligera	A B⁹ D E
Aceite de oliva virgen extra	E	Aceite de linaza	
Aceite de oliva virgen extra, ecológico	E	Manteca de cerdo	D
aceite de palma	E	Mayonesa light	B⁹ E
Grasa vegetal de planta	E	aceite de nuez	
Aceite de cacahuete	E	aceite de sésamo	
Aceite de colza	E	Mantequilla con sal	A B⁹
Soja, aceite	E	Mantequilla ligera	A B⁹

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Tubérculos y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Batata	A B ⁹ Ca	Patata, prefrita, congelada	C B ⁹ Ca Se
Patata cocida con grasa añadida	B ⁶ B ⁹ C Ca Se	Remolacha, enlatada	Ca B ⁹
Patata asada	B ⁹ B ⁶ C Ca	Patata frita en aceite no especificado, sin sal	B ⁶ B ⁹ Ca FAT
Patata, hervida	B ⁹ B ⁶ C Ca		

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Salsas y condimentos



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Chile o ají picante	B⁶ B⁹ C E (Ca)	Albahaca	A B⁹ C (Fe) (Ca) (Mg)
Menta fresca	(Mint) A B⁹ C (Fe) (Ca) (Mg)	Hinojo	B⁹ (Ca)
Orégano seco	(Mint) B⁶ B⁹ E (Fe) (Ca) (Mg)	pimienta blanca	(Mint) B⁹ C (Fe) (Ca) (Mg)
Canela en polvo	(Mint) B⁹ E (Fe) (Ca) (Mg)	Laurel, hoja	(Mint) A B⁶ B⁹ C (Fe) (Ca) (Mg) (FAT)
Polvo de ajo	(Mint) B⁶ B⁹ (Fe) (Ca) (Mg) (Se)	Tomillo seco	(Mint) A B⁶ B⁹ C E (Fe) (Ca) (Mg) (FAT)
perejil fresco	A B⁹ C (Fe) (Ca)	Eneldo seco	(Mint) A B⁶ C (Fe) (Ca) (Mg) (SALT)
Romero	(Mint) A B⁶ B⁹ C (Fe) (Ca) (Mg) (FAT)	Ají rojo	B⁶ B⁹ C (Ca)
vinagre de manzana	(Ca)	Ají verde	B⁶ B⁹ C (Ca)
Vinagre de vino	(Ca)	Salsa, pimientos, picante, chile, tinto maduro, enlatados	B⁹ C (Ca)
Jengibre	B⁹ (Ca)	Sal marina	(Ca) (SALT)
Pimienta negra	(Mint) B⁶ B⁹ (Fe) (Ca) (Mg)	Sal yodada	(Ca) (SALT)

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Salsas y condimentos



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Azafrán	B⁶ B⁹ C (Fe) (Ca) (Mg) [Salt] [FAT]	Vainilla	(Ca) [Salt]
Curry	[Brain] B⁹ E (Fe) (Ca) (Mg) (Se) [FAT]	Salsa de tomate y chile	B⁹ C E (Ca) [Salt] [Salt]
Comino	[Brain] B⁶ B⁹ E (Fe) (Ca) (Mg) [Salt] [FAT] [Egg]	Vinagre balsámico	(Ca) [Salt]
Tahini	[Brain] B⁹ (Fe) (Ca) (Mg) (Se) [FAT] [Egg] [Fish]	Salsa agridulce	(Ca) B⁹ [Salt] [Sugar]
Salsa de pesto	B⁹ E (Ca) (Mg) [Salt] [FAT] [Egg]	Polvo de pimentón	[Brain] A B⁶ B⁹ E (Fe) (Ca) (Mg) [FAT] [Salt] [Sugar]
salsa de tabasco	B⁹ (Ca) [Salt] [Fish]	Salsa de tomate	B⁹ (Ca) [Salt] [Salt] [Sugar]
salsa de curry	B⁹ E (Ca) [Salt] [FAT] [Egg] [Fish]	Salsa de barbacoa	B⁹ (Ca) [Salt] [Salt] [Sugar]
Nuez moscada	[Brain] B⁹ (Fe) (Ca) (Mg) [FAT]	Salsa de vinagreta, con aceite de oliva	E (Ca) [Salt] [FAT] [Salt] [Fish]
Tomates verdes fritos	B⁹ (Ca) (Se) [Salt] [FAT] [Egg] [Fish]	Salsa de soya	[Wheat] [Salt] B⁹ (Ca) (Mg)
Pimientos, chile picante, secados al sol	[Brain] A B⁶ B⁹ C E (Fe) (Ca) (Mg) [FAT] [Salt] [Sugar]	Mostaza	[Wheat] [Salt] [FAT] [Egg] B⁹ (Ca) (Se)
Gomasio	[Brain] B⁹ (Fe) (Ca) (Mg) (Se) [Salt] [FAT] [Egg] [Fish]	Salsa bechamel	[Wheat] [Salt] [Salt] [FAT] A B⁹ B¹² D (Ca)

■ Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
■ Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

■ Reducir la cantidad y/o frecuencia
■ Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Salsas y condimentos



COMIDA	Indicaciones
Salsa roquefort	 E Ca B⁹
salsa boloñesa	 A C

COMIDA	Indicaciones
Salsa de queso	 B⁹ Ca
mezcla de salsa de queso, seca	 B¹² Ca B⁹

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Azúcares y derivados



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Turrón, tipo alicante	E B⁹ Ca  	Regaliz	   Ca
Azúcar moreno	Ca B⁹  	Budín de chocolate y crema	    B⁹ Ca
Cariño	Ca B⁹  	Chocolate, amargo, con almendras	      B⁹ E Fe Ca Mg
Azúcar, blanco	 	Chocolate con leche y almendras	      B⁹ B¹² E Ca Mg
Gelatina	Ca B⁹  	Chocolate amargo, con azúcar	      B⁹ Fe Ca Mg
Mermelada, fresa, ligera	C B⁹  	Chocolate amargo	      Fe Ca Mg Se
Chicle	 	Pasta de chocolate con avellanas	     B⁹ Fe Ca Mg
Mermelada de fresa	Ca B⁹  	Chocolate con leche	      B⁹ Fe Ca Mg
Mermelada de naranja	Ca B⁹  	Barra de chocolate, tipo kit kat	      B⁹ B¹² Ca
Cacao soluble, con azúcar, en polvo	     B⁶ B⁹ C Ca	Chocolate	      B⁹ Fe Ca Mg
Flan	   B⁹ B¹² D Ca	chocolate blanco	     B⁹ B¹² Ca

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Azúcares y derivados



COMIDA

Chocolate, leche, con frutos secos, sin almendras ni cacahuetes

Indicaciones



- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Aperitivos



COMIDA	Indicaciones
Palomitas de maíz	       
Frituras de maíz	      

COMIDA	Indicaciones
Galleta de mantequilla	          

-  Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
-  Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

-  Reducir la cantidad y/o frecuencia
-  Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Bebidas no alcohólicas



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Zanahoria, jugo fresco	A B⁶ B⁹ (Ca)	Refresco, tipo agua tónica	
Jugo de limón, fresco	B⁹ C (Ca)	Bebida carbonatada, limón	
Agua del grifo	(Ca)	Zumo de grosella negra	C (Ca)
Agua mineral	(Ca)	jugó de manzana	(Ca)
Agua con gas, embotellada	(Ca)	Jugo de uva	B⁹ C (Ca)
Refresco, carbonatado, con sabor a naranja	(Ca)	soda	(Ca)
Tomate, jugo fresco	C B⁹ (Ca)	Jugo de cramberry	(Ca) C
Bebida deportiva		Limonada	B⁹
zumó de naranja	B⁶ B⁹ C	Zumo de frutas	(Ca) C
Leche de soja	B¹² B⁹ D (Ca)	Infusión, té, hierbas	B⁹
Jugo de piña	B⁹ C (Ca)	Café, semillas o polvo, descafeinado	

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Bebidas no alcohólicas



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
Café, elaborado, descafeinado		Café elaborado	
Té - sin azúcar		Infusión de té, con leche	
Infusión de café, con leche		Cerveza sin alcohol	
Café, sustituto, instantáneo	 	Bebida energética	
Polvo de café		Refresco, sabor a naranja, sin gas	
Café soluble, polvo		Cacao soluble, con azúcar, en polvo, ligero	

- Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
- Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

- Reducir la cantidad y/o frecuencia
- Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad

Bebidas alcohólicas



COMIDA	Indicaciones	COMIDA	Indicaciones
vino blanco	 B⁹ 	Whisky	
Vino, rosa	 B⁹ 	Vino espumoso tipo cava	 B⁹ 
vino tinto	 B⁹ 	Cerveza	  B⁹ 
Coñac		Cerveza baja en alcohol	  B⁹ 
Ginebra		Sidra	 B⁹ 
Ron		Sangría	 B⁹ 
Tequila		Licor de frutas	  
Vodka			

-  Permitido adecuando las cantidades y/o frecuencia
-  Permitido sin elevar cantidades recomendadas y/o frecuencia

-  Reducir la cantidad y/o frecuencia
-  Restringir, ocasionalmente / en poca cantidad



Cómo personalizar su dieta

- Elija comida para reemplazar
- Mire la tabla de alimentos del grupo de alimentos seleccionado.
- Vea la cantidad recomendada del nuevo alimento en las equivalencias de alimentos
- Reemplazar la comida seleccionada por un equivalente que tenga un puntaje más alto
- Continúe disfrutando de su plan de dieta de Fagron Nutrigen™ y sea constante

Ustede puede hacerlo.





1. Genética morfológica en la predisposición al sobrepeso

Riesgo genético de sobrepeso/obesidad - RIESGO MEDIO-ALTO -



Acerca de

Se analizan los principales genes culpables de la predisposición genética a la obesidad y al aumento de peso. La obesidad está influenciada por la interacción entre factores externos (como pueden ser la dieta y/o la actividad física) y está muy relacionada con la genética de cada persona. La genética determina en gran medida cómo el cuerpo procesa o metaboliza las grasas y/o los nutrientes. Por tanto, entender nuestra propia genética resulta imprescindible para controlar la obesidad y como herramienta clave para la reducción del sobrepeso.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
MC4R-1	rs2229616	CC	ALTO	Mayor riesgo de obesidad y aumento significativo de la circunferencia de la cintura. Predisposición a altos niveles de hemoglobina glucosilada (mayor riesgo de diabetes tipo II) y disminución de los niveles de colesterol HDL.
SH2B1-2	rs7498665	AA	BAJA	Bajo riesgo de obesidad debido a un equilibrio normal de los niveles de leptina.
FTO-1	rs9939609	AT	MEDIO	Predisposición a la obesidad relacionada con la resistencia a la insulina, hiperfagia y mayor riesgo de diabetes tipo II.
FTO-2	rs1121980	AG	MEDIO	Mayor riesgo de obesidad relacionado con la resistencia a la insulina, hiperfagia y mayor riesgo de diabetes tipo II.
MC4R-2	rs17700633	AG	MEDIO	Riesgo ligeramente mayor de padecer obesidad y distribución desequilibrada de la grasa corporal. Mayor ingesta de energía total y de grasa en la dieta. Mayor riesgo de diabetes tipo II

INDICACIONES



RIESGO BAJO

Riesgo reducido de obesidad debido a factores genéticos hereditarios.



RIESGO MEDIO-BAJO

Riesgo medio-bajo de obesidad debido a factores genéticos hereditarios.



RIESGO MEDIO-ALTO

Riesgo medio-alto de obesidad debido a factores genéticos hereditarios. Otros factores como la ansiedad por ingesta o la baja saciedad pueden explicar el sobrepeso.



ALTO RIESGO

Alto riesgo de obesidad debido a factores genéticos hereditarios. Otros factores como la ansiedad por ingesta o la baja saciedad pueden explicar el sobrepeso.



1. Genética morfológica en la predisposición al sobrepeso

Riesgo de efecto rebote - ALTO EFECTO REBOTE -



Acerca de

Las personas con ciertas variantes genéticas del gen ADIPOQ tienen más probabilidades de recuperar el peso perdido anteriormente (efecto rebote).

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
ADIPOQ	rs17300539	GG	ALTO	Sin protección frente al efecto rebote. No finalices drásticamente las intervenciones dietéticas.

INDICACIONES



BAJO EFECTO REBOTE

Bajo riesgo de rebote de peso después de las intervenciones dietéticas. Capacidad de pérdida de peso normal.



EFECTO REBOTE MEDIO BAJO

Riesgo medio-bajo de rebote de peso después de las intervenciones dietéticas. Capacidad de pérdida de peso normal.



EFECTO REBOTE MEDIO-ALTO

Riesgo medio-alto de peso de rebote después de intervenciones dietéticas. Capacidad de pérdida de peso inferior a la normal durante las intervenciones.



ALTO EFECTO REBOTE

Alto riesgo de rebote de peso después de las intervenciones dietéticas. Capacidad de pérdida de peso inferior a la normal durante las intervenciones. Se requerirá un esfuerzo adicional para perder peso y mantenerlo después.



1. Genética morfológica en la predisposición al sobrepeso

Riesgo de IMC elevado - MEDIO-ALTO RIESGO -



Acerca de

Se analiza la predisposición a aumentar la circunferencia de la cintura y el índice de masa corporal (IMC). El IMC se usa para determinar si un individuo se encuentra en un rango de peso saludable para su altura correspondiente. Resulta útil tener en cuenta el IMC junto con la circunferencia de la cintura, ya que la medición de la cintura contribuye a evaluar el riesgo midiendo la cantidad de grasa a su alrededor.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
MC4R-3	rs12970134	AA	ALTO	Elevada predisposición al aumento de la circunferencia de la cintura, al aumento del IMC y resistencia a la insulina.
MC4R-4	rs17782313	CC	ALTO	Elevada predisposición al aumento de la circunferencia de la cintura, al aumento del IMC y resistencia a la insulina.
SH2B1-1	rs4788102	GG	BAJA	Bajo riesgo de obesidad debido a un equilibrio adecuado de los niveles de leptina.

INDICACIONES



BAJO RIESGO

Riesgo reducido de aumento del IMC, circunferencia de la cintura y resistencia a la insulina debido a la genética.



MEDIO-BAJO RIESGO

Riesgo medio-bajo de aumento del IMC, circunferencia de la cintura y resistencia a la insulina debido a la genética.



MEDIO-ALTO RIESGO

Riesgo medio-alto de aumento del IMC, circunferencia de la cintura y resistencia a la insulina debido a la genética.



ALTO RIESGO

Alto riesgo de aumento del IMC, circunferencia de la cintura y resistencia a la insulina debido a la genética.



1. Genética morfológica en la predisposición al sobrepeso

Tasa metabólica basal (quemar calorías en reposo)

- CAPACIDAD MEDIA-BAJA DE QUEMA DE ENERGÍA/CALORÍAS EN REPOSO -



Acerca de

Se analiza la predisposición a un aumento/disminución del gasto energético en descanso. Algunas personas tienen una mayor tendencia que otras a quemar menos energía cuando no realizan ninguna actividad física, lo que contribuye al aumento de peso.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	METABOLISMO	DESCRIPCIÓN
FABP2	rs1799883	CT	BAJA	Tasa metabólica disminuida en reposo y metabolismo reducido para quemar calorías, lo cual se traduce en una mayor predisposición al sobrepeso.
LEPR-4	rs2025804	AA	ALTO	Tasa metabólica intermedia en reposo y mayor capacidad de quemar calorías.

INDICACIONES



CAPACIDAD ALTA DE QUEMA DE ENERGÍA/CALORÍAS EN REPOSO



CAPACIDAD MEDIA-ALTA DE QUEMA DE ENERGÍA/CALORÍAS EN REPOSO



CAPACIDAD MEDIA-BAJA DE QUEMA DE ENERGÍA/CALORÍAS EN REPOSO



CAPACIDAD BAJA DE QUEMA DE ENERGÍA/CALORÍAS EN REPOSO



1. Genética morfológica en la predisposición al sobrepeso

Capacidad de pérdida de peso en intervenciones dietéticas - PÉRDIDA DE PESO NORMAL -



Acerca de

Se analiza la predisposición a un aumento/disminución de la pérdida de peso durante las intervenciones dietéticas. Algunas personas tienen mayor tendencia que otras a perder peso cuando siguen una dieta. Una menor capacidad implicará más tiempo necesario para alcanzar los objetivos y requerirá una intervención más estricta.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	CAPACIDAD	DESCRIPCIÓN
ACSL5	rs2419621	TC	MEDIA	Respuesta moderada a la pérdida de peso inducida por la dieta. Los resultados pueden tardar un poco más de tiempo de lo normal en manifestarse.

INDICACIONES



PÉRDIDA DE PESO RÁPIDA

Las intervenciones dietéticas deberían funcionar con éxito debido a una mayor capacidad de adelgazar en las dietas.



PÉRDIDA DE PESO NORMAL

Las intervenciones dietéticas deberían funcionar con éxito debido a una normal capacidad de adelgazar en las dietas. Sin embargo, puede ser necesario un mínimo de 3-6 meses para que sean efectivas.



PÉRDIDA DE PESO NORMAL

Las intervenciones dietéticas deberían funcionar con éxito debido a una mayor capacidad de adelgazar en las dietas. Sin embargo, puede ser necesario un mínimo de 3-6 meses para que sean efectivas.



PÉRDIDA DE PESO LENTA

Las intervenciones dietéticas deberían tener un enfoque completo orientado al paciente, tanto nutricional como psicológico, debido a la menor capacidad de pérdida de peso en las dietas. Se recomienda seguir un tratamiento.



2. Genética conductual en la ingesta de alimentos

Riesgo de apetito y ansiedad - INCREMENTADO -



Acerca de

Se analizan las variaciones genéticas relacionadas con el apetito y la ansiedad por comer. El apetito es un fenómeno generado por nuestro sistema nervioso que produce un deseo de comer, ya sea por necesidad o por placer, y en el que intervienen factores externos (como pueden ser olores, sabores, aspecto y presentación de los alimentos). Se ha observado en numerosos estudios que el apetito o el deseo de comer también pueden tener causas genéticas que pueden determinar la inhibición de la ingesta o una menor sensación de saciedad. La ansiedad relacionada con la ingesta de alimentos puede desarrollarse debido a periodos de estrés, pero también se ha observado que hay un componente genético importante que nos hace más propensos a la ansiedad y se traduce en una alimentación compulsiva. A continuación, se analizan los principales parámetros relacionados con la predisposición genética a niveles alterados de apetito y ansiedad en la ingesta de alimentos, un mayor riesgo de obesidad, una mayor ingesta de alimentos y menor saciedad. Conocer estos procesos genéticos permite centrarse en la dieta para permitir la gestión adecuada de las comidas.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
COMT	rs4680	GA	MEDIO	Riesgo ligeramente elevado de comer en exceso debido a la ansiedad. Riesgo moderado de obesidad, diabetes tipo II y alteración de la tolerancia a la glucosa.
NMB	rs1051168	GG	BAJA	Apetito normal.
DRD2-1	rs1800497	AG	ALTO	Predisposición a una disponibilidad reducida del receptor de dopamina D2. Las alteraciones en el sistema de recompensa dopaminérgica están asociadas con la alimentación emocional y la obesidad.
MC4R-1	rs2229616	CC	ALTO	Predisposición a atracones.
DRD2-2	rs6277	AA	ALTO	Predisposición a una afinidad reducida del receptor de dopamina D2 asociado a trastorno de apetito desenfrenado.

INDICACIONES



NORMAL

Regulación normal o bien equilibrada del apetito y la ansiedad relacionada con la alimentación.



LIGERAMENTE INCREMENTADO

Desregulación media-baja del apetito, lo que lleva a algunos niveles de ansiedad en la ingesta de alimentos.



INCREMENTADO

Desregulación media-alta del apetito, lo que lleva a niveles elevados de ansiedad en la ingesta de alimentos. Los supresores del apetito pueden ser útiles.



ALTAMENTE INCREMENTADO

Alta desregulación del apetito, lo que lleva a altos niveles de ansiedad en la ingesta de alimentos. Los supresores del apetito pueden ser necesarios y, posiblemente, la prescripción de ansiolíticos por decisión médica.



2. Genética conductual en la ingesta de alimentos

Saciedad - Sentirse lleno

- LIGERAMENTE BAJA SACIEDAD -



Acerca de

La percepción de sentirse lleno y satisfecho después de ingerir alimentos es diferente para cada persona. Este elemento es especialmente importante, ya que, cuanto más tarde en producirse esta sensación, más alimentos se ingerirán, contribuyendo al aumento de peso.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
FTO-1	rs9939609	AT	MEDIO	Predisposición a una dificultad moderada para sentirse saciado tras comer, incluso cuando la cantidad de comida es más que adecuada. Predisposición intermedia a comer en exceso y a aumentar de peso.

INDICACIONES



SACIEDAD NORMAL

Percepción normal de saciedad después de comer, se activa después de 15-20 minutos de comenzar a comer.



LIGERAMENTE BAJA SACIEDAD

Ligeramente reducida la percepción de saciedad después de comer una comida. Intentar comer más despacio para permitir que se active el centro de saciedad.



BAJA SACIEDAD

Disminución de la percepción de saciedad después de comer. Comer más despacio permite que se active el centro de saciedad.



MUY BAJA SACIEDAD

Muy baja percepción de saciedad después de comer. Comer muy despacio para permite que se active el centro de saciedad. Incorporar alimentos saciantes en la dieta diaria.



3. Eficacia del ejercicio

Beneficios del ejercicio de resistencia para mejorar los niveles de HDL - MUY BAJA RESPUESTA AL EJERCICIO -



Acerca de

Se analiza la predisposición a mejorar los niveles de colesterol HDL a través del ejercicio. La eficacia prevista del ejercicio en relación con la regulación del colesterol varía entre personas y depende en gran medida de la genética.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	BENEFICIO	DESCRIPCIÓN
PPARD	rs2016520	TT	BAJO	El aumento de los niveles de HDL (colesterol bueno) no se asocia con el ejercicio de resistencia.

INDICACIONES



ALTA RESPUESTA AL EJERCICIO

El ejercicio será muy beneficioso para la regulación del colesterol (aumento de HDL).



MEDIA-ALTA RESPUESTA AL EJERCICIO

El ejercicio será beneficioso para la regulación del colesterol (aumento de HDL).



MEDIA-BAJA RESPUESTA AL EJERCICIO

Solo el ejercicio no será suficiente para la regulación del colesterol.



MUY BAJA RESPUESTA AL EJERCICIO

Solo el ejercicio no será suficiente para la regulación del colesterol.



3. Eficacia del ejercicio

Ejercicio para reducir la grasa corporal - MEDIA-ALTA RESPUESTA AL EJERCICIO -



Acerca de

La eficacia de la actividad física para reducir la grasa corporal es diferente para cada persona y la causa de ello es principalmente genética. Esta es la razón por la cual algunas personas que hacen ejercicio a diario tienden a perder menos peso que otras que solo hacen ejercicio un par de veces a la semana. En esta categoría se analizan los genes relacionados con la eficacia del ejercicio a la hora de reducir la grasa corporal.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	BENEFICIO	DESCRIPCIÓN
FTO-1	rs9939609	AT	MEDIO	Predisposición a perder grasa lentamente durante el ejercicio físico. La actividad física diaria resultará beneficiosa para reducir el IMC y la circunferencia de la cintura, pero podría necesitarse más tiempo de lo normal para conseguir resultados.
FTO-2	rs1121980	AG	MEDIO	Predisposición a perder grasa lentamente durante el ejercicio.
LIPC	rs1800588	CC	BAJO	Puede que la actividad física no resulte muy efectiva para las estrategias de pérdida de peso. Deben aplicarse restricciones dietéticas.
LEP	rs7799039	GA	ALTA	Buena predisposición a reducción de IMC y grasa corporal al realizar actividad física diaria.

INDICACIONES



ALTA RESPUESTA AL EJERCICIO

Una estrategia de ejercicio será una muy buena opción para perder peso. El ejercicio 3-4 veces por semana con intensidad media-alta será beneficioso para adelgazar. Introducir también algunas restricciones de dieta.



MEDIA-ALTA RESPUESTA AL EJERCICIO

Una estrategia de ejercicio puede ser una buena opción para perder peso. Hacer ejercicio 2-3 veces por semana con intensidad media-alta será beneficioso para adelgazar. Introducir también algunas restricciones de dieta.



MEDIA-BAJA RESPUESTA AL EJERCICIO

Una estrategia de ejercicio puede no ser la mejor opción para perder peso. Mejor introducir restricciones de dieta y mantener hábitos saludables relacionados con el deporte (caminar, nadar a baja intensidad).



MUY BAJA RESPUESTA AL EJERCICIO

Una estrategia de ejercicio puede no ser la mejor opción para perder peso. Mejor introducir restricciones de dieta y mantener hábitos saludables relacionados con el deporte (caminar, nadar a baja intensidad).



4. Metabolismo de la grasa

Respuesta a grasas monoinsaturadas - QUEMA DE GRASAS MONOINSATURADAS MUY REDUCIDA -



Acerca de

Se analiza la predisposición a una mayor/menor capacidad para metabolizar los ácidos grasos monoinsaturados, denominados MUFA por sus siglas en inglés (Monounsaturated Fatty Acids). Los MUFA son un tipo de ácidos grasos que se encuentran en alimentos como el aceite de oliva, las nueces y los aguacates. Se han estudiado ampliamente los efectos beneficiosos de los MUFA sobre el riesgo de enfermedades cardiovasculares y los perfiles de lípidos en sangre: los MUFA en la dieta disminuyen las concentraciones de LDL oxidado, colesterol LDL, colesterol total y TG, sin la disminución concomitante de HDL que se observa típicamente en dietas bajas en grasas.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	METABOLISMO	DESCRIPCIÓN
ADIPOQ	rs17300539	GG	BAJA	No hay predisposición a reducir el IMC y disminuir el riesgo de obesidad en respuesta a la ingesta de ácidos grasos monoinsaturados (MUFA).

INDICACIONES



QUEMA DE GRASAS MONOINSATURADAS AUMENTADA

Capacidad aumentada de quemar grasas monoinsaturadas (MUFA). Mayor capacidad para ingerir y metabolizar MUFA con poco aumento de peso.



QUEMA DE GRASAS MONOINSATURADAS NORMAL

Capacidad media de quemar grasas monoinsaturadas (MUFA). La ingesta de MUFA puede conducir a poco aumento de peso a menos que se siga una dieta alta en grasas.



QUEMA DE GRASAS MONOINSATURADAS REDUCIDA

Baja capacidad de quemar grasas monoinsaturadas (MUFA). Correlación directa entre la alta ingesta de MUFA y ganancia de peso debido a la acumulación de grasa.



QUEMA DE GRASAS MONOINSATURADAS MUY REDUCIDA

Muy baja capacidad de quemar grasas monoinsaturadas (MUFA). Correlación directa en la alta ingesta de MUFA y ganancia de peso debido a la acumulación de grasa.



4. Metabolismo de la grasa

Respuesta a grasas poliinsaturadas - QUEMA DE GRASAS POLIINSATURADAS NORMAL -



Acerca de

Se analiza la predisposición a una mayor/menor capacidad para metabolizar los ácidos grasos poliinsaturados, denominados PUFA por sus siglas en inglés (Polyunsaturated Fatty Acids), y para mejorar el perfil lipídico (disminución de los niveles de LDL) con la ingesta de PUFA. Los ácidos grasos poliinsaturados son necesarios para formar las membranas celulares y para la cobertura de los nervios, así como para la adecuada coagulación sanguínea, el movimiento muscular y la inflamación. Existen dos tipos principales de grasas poliinsaturadas: ácidos grasos omega-3 y ácidos grasos omega-6. Ambos tipos aportan beneficios para la salud.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	METABOLISMO	DESCRIPCIÓN
PPAR-Y	rs1801282	GC	MEDIO	Ligera predisposición para mejorar el perfil lipídico (LDL y colesterolos totales) y reducir el IMC en respuesta a una dieta rica en PUFA.
FADS1	rs174547	CT	MEDIO	Predisposición relacionada con la edad a una capacidad biosintética de PUFA ligeramente reducida y una concentración plasmática de omega 3 más baja.

INDICACIONES



QUEMA DE GRASAS POLIINSATURADAS AUMENTADA

Capacidad aumentada de quemar grasas poliinsaturadas (PUFA). Mayor capacidad para ingerir y metabolizar PUFA con poco aumento de peso. Perfiles lipídicos mejorados con la ingesta de PUFA.



QUEMA DE GRASAS POLIINSATURADAS NORMAL

Capacidad media de quemar grasas poliinsaturadas (PUFA). La ingesta de PUFA puede conducir a un aumento de peso a menos que se siga una dieta alta en grasas. Perfiles lipídicos mejorados con la ingesta de PUFA.



QUEMA DE GRASAS POLIINSATURADAS REDUCIDA

Baja capacidad de quemar grasas poliinsaturadas (PUFA). Correlación directa en la alta ingesta de PUFA y ganancia de peso debido a la acumulación de grasa.



QUEMA DE GRASAS POLIINSATURADAS MUY REDUCIDA

Muy baja capacidad de quemar grasas poliinsaturadas (PUFA). Correlación directa en la alta ingesta de PUFA y ganancia de peso debido a la acumulación de grasa.



4. Metabolismo de la grasa

Respuesta a la ingesta de grasas para mejorar los niveles de HDL

- BAJA RESPUESTA -



Acerca de

Se analiza la predisposición a tener niveles de HDL incrementados o reducidos según la situación genética de las lipasas hepáticas. Con esta categoría entendemos si una dieta baja en grasas es una buena estrategia para regular los niveles de colesterol.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	METABOLISMO	DESCRIPCIÓN
LIPC	rs1800588	CC	BAJA	Mayor riesgo de bajos niveles de colesterol HDL (colesterol bueno).

INDICACIONES



ALTA RESPUESTA

Una dieta baja en grasas será de gran ayuda para incrementar los niveles de HDL.



MEDIA-ALTA RESPUESTA

Una dieta baja en grasas será un buen soporte para incrementar los niveles de HDL.



MEDIA-BAJA RESPUESTA

Se estima que una dieta baja en grasas no será suficiente para incrementar los niveles de HDL.



BAJA RESPUESTA

Se estima que una dieta baja en grasas no será suficiente para incrementar los niveles de HDL.



5. Metabolismo de los carbohidratos

Capacidad para digerir alimentos ricos en almidón - DIGESTIÓN DE ALMIDÓN REDUCIDA -



Acerca de

Se analiza la capacidad de metabolizar el almidón de los alimentos. La amilasa es una enzima que cataliza la hidrólisis del almidón en azúcares. La amilasa está presente en la saliva de los humanos y otros mamíferos, donde inicia el proceso químico de la digestión. Cuando el almidón no se procesa adecuadamente, se debe reducir su consumo mediante un plan de dieta.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	CAPACIDAD	DESCRIPCIÓN
AMY1-AMY2	rs11577390	CC	BAJO	Capacidad reducida para digerir el almidón. Se recomienda disminuir la ingesta de almidón.
AMY1	rs4244372	TT	ALTA	Aumento de la expresión del gen de la amilasa que produce una mejor digestión del almidón.

INDICACIONES



DIGESTIÓN DE ALMIDÓN INCREMENTADA

Mayor capacidad para digerir el almidón de los alimentos debido a un aumento en la expresión y la actividad de la enzima amilasa. Reducir las calorías será beneficioso.



DIGESTIÓN DE ALMIDÓN MEDIA

Capacidad moderada para digerir el almidón de los alimentos debido a un aumento en la expresión y la actividad de la enzima amilasa. Reducir las calorías será beneficioso.



DIGESTIÓN DE ALMIDÓN REDUCIDA

Capacidad reducida para digerir el almidón de los alimentos debido a una disminución en la actividad de la enzima amilasa. Sería beneficioso disminuir la ingesta de almidón.



DIGESTIÓN DE ALMIDÓN REDUCIDA

Capacidad reducida para digerir el almidón de los alimentos debido a una disminución en la actividad de la enzima amilasa. Sería beneficioso disminuir la ingesta de almidón.



5. Metabolismo de los carbohidratos

Sensibilidad a los carbohidratos refinados

- SENSIBILIDAD NORMAL A LOS CARBOHIDRATOS -



Acerca de

Inicialmente, el consumo de carbohidratos genera una sensación placentera, seguida de una sensación incómoda, después cansancio y el deseo de comer más, pero nunca te deja realmente saciado. En personas sensibles a los carbohidratos, la conexión carbohidratos-insulina-serotonina ha funcionado mal o dichas personas se han desensibilizado y el nivel de calorías conseguidas mediante el consumo de carbohidratos refinados es superior a la media, también debido a un aumento continuo de su consumo.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	SENSIBILIDAD	DESCRIPCIÓN
FABP2	rs1799883	CT	NORMAL	Sensibilidad normal a los carbohidratos refinados.

INDICACIONES



SENSIBILIDAD NORMAL A LOS CARBOHIDRATOS

Extracción normal de calorías del consumo de carbohidratos.



SENSIBILIDAD MEDIA A LOS CARBOHIDRATOS

Extracción moderada de calorías del consumo de carbohidratos. Riesgo medio para aumentar de peso.



SENSIBILIDAD ALTA A LOS CARBOHIDRATOS

Mayor extracción de calorías del consumo de carbohidratos. Más riesgo de aumentar de peso.



SENSIBILIDAD ALTA A LOS CARBOHIDRATOS

Mayor extracción de calorías del consumo de carbohidratos. Más riesgo de aumentar de peso.



5. Metabolismo de los carbohidratos

Relación de ingesta de carbohidratos y niveles de HDL - RIESGO ALTO DE DESREGULACIÓN -



Acerca de

La ingesta de carbohidratos en la dieta influye en la regulación de los niveles de colesterol. Analizamos la predisposición a aumentar o disminuir los niveles de colesterol HDL en función de la ingesta de carbohidratos.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
KCTD10	rs10850219	GG	ALTO	La ingesta elevada de carbohidratos comportará una reducción de los niveles de HDL.

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE DESREGULACIÓN

El alto consumo de carbohidratos no conducirá a una desregulación del colesterol.



RIESGO MEDIO-BAJO DE DESREGULACIÓN

El alto consumo de carbohidratos conducirá a niveles muy poco elevados de LDL y niveles disminuidos de HDL.



RIESGO MEDIO-ALTO DE DESREGULACIÓN

El alto consumo de carbohidratos conducirá a niveles elevados de LDL y a niveles de HDL disminuidos.



RIESGO ALTO DE DESREGULACIÓN

El alto consumo de carbohidratos conducirá a niveles muy elevados de LDL y a niveles de HDL disminuidos.



5. Metabolismo de los carbohidratos

Niveles de carbohidratos y LDL - BAJO RIESGO DE DESREGULACIÓN -



Acerca de

Efecto de la ingesta de carbohidratos en la regulación de los niveles de colesterol.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
MMAB	rs2241201	CC	BAJA	Riesgo normal de aumento de los niveles de colesterol LDL debido a la ingesta de carbohidratos.

INDICACIONES



BAJO RIESGO DE DESREGULACIÓN

El alto consumo de carbohidratos no conducirá a una desregulación del colesterol.



RIESGO MEDIO BAJO DE DESREGULACIÓN

El alto consumo de carbohidratos conducirá a niveles muy elevados de LDL y niveles disminuidos de HDL.



RIESGO MEDIO-ALTO DE DESREGULACIÓN

El alto consumo de carbohidratos conducirá a niveles elevados de LDL y a niveles de HDL disminuidos.



RIESGO ALTO DE DESREGULACIÓN

El alto consumo de carbohidratos conducirá a un LDL altamente aumentado y a niveles de HDL disminuidos.



6. Metabolismo de los lípidos

Riesgo de niveles de HDL alterados

- NIVELES HDL REDUCIDOS -



Acerca de

Aunque los factores ambientales tienen cierta importancia, la variación en los niveles de HDL está determinada genéticamente al menos en un 50%. En esta categoría se analizan los principales genes implicados en la predisposición a niveles más elevados o más bajos de HDL.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
APOA5	rs662799	AA	BAJA	Expresión normal de alipoproteínas que se traduce en la predisposición a niveles normales de HDL (colesterol bueno).
CETP	rs5883	CC	ALTO	Predisposición a la disminución de los niveles de colesterol HDL.

INDICACIONES



NIVELES HDL NORMALES

Regulación normal de los niveles de HDL. No hay mayor riesgo de riesgo cardiovascular.



NIVELES HDL LIGERAMENTE REDUCIDOS

Los niveles de HDL ligeramente más bajos conducen a un mayor riesgo cardiovascular.



NIVELES HDL REDUCIDOS

Los niveles más bajos de HDL conducen a un mayor riesgo cardiovascular.



NIVELES HDL REDUCIDOS

Los niveles más bajos de HDL conducen a un mayor riesgo cardiovascular.



6. Metabolismo de los lípidos

Predisposición a tener niveles de triglicéridos elevados - TRIGLICÉRIDOS NO INCREMENTADOS -



Acerca de

Los triglicéridos son un tipo de grasa (lípidos) que se encuentra en la sangre. Al comer, tu cuerpo convierte las calorías que no necesita de manera inmediata en triglicéridos. Los triglicéridos se almacenan en tus células adiposas. Más tarde, las hormonas liberan triglicéridos para conseguir energía entre comidas. Si sueles consumir más calorías de las que quemas, especialmente de alimentos ricos en carbohidratos, puede que tengas los triglicéridos altos (hipertrigliceridemia). En esta categoría analizamos los genes relacionados con la predisposición a tener niveles elevados de triglicéridos.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
PPAR-Y	rs1801282	CG	BAJA	Predisposición a niveles normales de triglicéridos.

INDICACIONES



TRIGLICÉRIDOS NO INCREMENTADOS

No asociado con un aumento de los niveles de triglicéridos.



TRIGLICÉRIDOS LIGERAMENTE INCREMENTADOS

Ligeramente asociado con mayores niveles de triglicéridos.



TRIGLICÉRIDOS INCREMENTADOS

Aumento de los niveles de triglicéridos.



TRIGLICÉRIDOS INCREMENTADOS

Aumento de los niveles de triglicéridos.



6. Metabolismo de los lípidos

Predisposición a oxidación del LDL elevada - OXIDACIÓN DE LDL NO INCREMENTADA -



Acerca de

La lipoproteína oxidada de baja densidad (LDL) es un tipo nocivo de colesterol que se genera en tu cuerpo cuando el colesterol LDL normal se ve dañado por interacciones químicas con radicales libres. Estas respuestas y una serie relacionada de reacciones inflamatorias pueden provocar aterosclerosis, que es el endurecimiento de las arterias. La disminución resultante del flujo sanguíneo en tus arterias aumenta tus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Puedes producir niveles elevados de LDL oxidado si tienes una formación excesiva de radicales libres o elevados niveles de colesterol LDL. En esta categoría se analizan los genes relacionados con una mayor predisposición a oxidar LDL.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
APOB-2	rs676210	AA	BAJA	Predisposición a la oxidación normal del LDL

INDICACIONES



OXIDACIÓN DE LDL NO INCREMENTADA

Oxidación normal de LDL.



OXIDACIÓN DE LDL LIGERAMENTE INCREMENTADA

Aumento moderado en la oxidación de LDL. Mayor riesgo de aterosclerosis.



OXIDACIÓN LDL INCREMENTADA

Aumento de la oxidación de LDL. Mayor riesgo de aterosclerosis. Se recomendarían estrategias para reducir los niveles de LDL.



OXIDACIÓN LDL INCREMENTADA

Aumento de la oxidación de LDL. Mayor riesgo de aterosclerosis. Se deberían realizar estrategias para reducir los niveles de LDL.



6. Metabolismo de los lípidos

Riesgo de niveles de colesterol LDL elevados - NIVELES DE LDL LIGERAMENTE INCREMENTADOS -



Acerca de

La lipoproteína de baja densidad (LDL) es uno de los cinco grupos principales de lipoproteína que transportan todas las moléculas adiposas alrededor del cuerpo en el agua extracelular. El LDL hace llegar las moléculas adiposas hasta las células. El LDL puede contribuir a la aterosclerosis si se oxida dentro de las paredes de las arterias. En esta categoría se analizan los genes relacionados con el riesgo de tener niveles elevados de colesterol LDL en tu cuerpo.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
CELSR2	rs12740374	GT	MEDIO	Predisposición a un ligero aumento del colesterol LDL.
HNF1A	rs2650000	CC	BAJA	Predisposición a niveles normales de colesterol LDL.
LDLR	rs6511720	GG	ALTO	Mayor riesgo de aumento de los niveles de LDL.
ABCG8	rs6544713	CC	BAJA	Predisposición a niveles normales de colesterol LDL.

INDICACIONES



NIVELES DE LDL NO INCREMENTADOS

Menor riesgo de niveles altos de LDL



NIVELES DE LDL LIGERAMENTE INCREMENTADOS

Riesgo moderado de niveles altos de LDL



NIVELES DE LDL INCREMENTADOS

Alto riesgo de altos niveles de LDL.



NIVELES DE LDL INCREMENTADOS

Muy alto riesgo de niveles altos de LDL.



6. Metabolismo de los lípidos

Riesgo de ratio desequilibrado entre triglicéridos y HDL

- INCREMENTO DE LA RELACIÓN TG / HDL. -



Acerca de

Se analiza la predisposición a una relación desequilibrada de triglicéridos/colesterol HDL (TG/HDL-C). La relación elevada entre TG y HDL se ha identificado como un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares (CV).

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
HMGR	rs3846663	TT	ALTO	Predisposición a niveles más elevados de triglicéridos (TG) y a una relación TG/HDL-c más elevada.

INDICACIONES



RELACIÓN NORMAL DE TG / HDL
No asociado con un aumento de la relación TG / HDL.



LIGERO INCREMENTO DE LA RELACIÓN TG / HDL.
Ligeramente asociado con un aumento de la relación TG / HDL.



INCREMENTO DE LA RELACIÓN TG / HDL.
El aumento de la relación TG / HDL conduce a un mayor riesgo de patologías cardiovasculares. Riesgo de insensibilidad a la insulina.



INCREMENTO DE LA RELACIÓN TG / HDL.
El aumento de la relación TG / HDL conduce a un mayor riesgo de patologías cardiovasculares. Riesgo de insensibilidad a la insulina.



7. Metabolismo de la glucosa

Riesgo de niveles elevados de glucosa en plasma tras ayuno - RIESGO MEDIO-ALTO DE ALTOS NIVELES DE GLUCOSA -



Acerca de

Los niveles de azúcar en sangre en ayunas aportan pistas vitales sobre cómo el cuerpo regula el azúcar en sangre. El azúcar en la sangre tiende a alcanzar un pico aproximadamente una hora después de comer y disminuye tras ese momento. Los niveles elevados de azúcar en sangre en ayunas indican resistencia a la insulina o diabetes. En esta categoría se analizan los genes relacionados con la predisposición a un aumento de los niveles de glucosa después del ayuno, lo cual ayuda a entender cómo el cuerpo gestiona el azúcar.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
PLIN1	rs2289487	CT	MEDIO	Predisposición a un ligero aumento de los niveles de glucosa en plasma tras ayuno.
GHSR	rs490683	GG	ALTO	Riesgo elevado de aumento de los niveles de glucosa en plasma tras el ayuno.

INDICACIONES



BAJO RIESGO DE ALTOS NIVELES DE GLUCOSA

Niveles normales de glucosa en plasma en ayunas. No hay mayor riesgo de diabetes tipo II.



RIESGO MEDIO-BAJO DE ALTOS NIVELES DE GLUCOSA

Niveles normales o ligeramente aumentados de glucosa en plasma en ayunas. No hay mayor riesgo de diabetes tipo II.



RIESGO MEDIO-ALTO DE ALTOS NIVELES DE GLUCOSA

Aumento de los niveles de glucosa en plasma en ayunas. Mayor riesgo de diabetes tipo II.



RIESGO ALTO DE ALTOS NIVELES DE GLUCOSA

Alto riesgo de aumento de los niveles de glucosa en plasma en ayunas. Mayor riesgo de diabetes tipo II.



7. Metabolismo de la glucosa

Riesgo de resistencia a la insulina

- RESISTENCIA A LA INSULINA MEDIA-BAJA -



Acerca de

La resistencia a la insulina (también denominada síndrome metabólico) se produce cuando las células de los músculos, la grasa y el hígado no responden bien a la insulina y no pueden utilizar la glucosa de la sangre para obtener energía. Para compensarlo, tu páncreas genera más insulina. Con el tiempo, aumentan tus niveles de azúcar en sangre. El síndrome de resistencia a la insulina incluye un grupo de problemas como son la obesidad, la presión arterial elevada, colesterol alto y diabetes Tipo II. En esta categoría se analiza la predisposición genética a padecer un mayor riesgo de resistencia a la insulina.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
PPAR-Y	rs1801282	CG	MEDIO	Mayor predisposición a la resistencia a la insulina.
ADIPOQ	rs17300539	GG	ALTO	Alta predisposición a la resistencia a la insulina.
TCF7L2-2	rs7903146	CC	BAJA	Sin predisposición a la resistencia a la insulina.
FTO-1	rs9939609	AT	MEDIO	Ligera predisposición a la resistencia a la insulina.
FTO-2	rs1121980	AG	MEDIO	Ligera predisposición a la resistencia a la insulina.

INDICACIONES



RESISTENCIA A LA INSULINA BAJA



RESISTENCIA A LA INSULINA MEDIA-BAJA



RESISTENCIA A LA INSULINA MEDIA-ALTA



RESISTENCIA A LA INSULINA ALTA



7. Metabolismo de la glucosa

Riesgo de diabetes tipo 2

- RIESGO MEDIO-ALTO DE DIABETES TIPO II -



Acerca de

La diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) es causada por una interacción compleja entre varios factores genéticos y ambientales. En esta categoría se realiza un análisis completo de las principales variantes genéticas relacionadas con el aumento del riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
PPAR-Y	rs1801282	CG	MEDIO	Riesgo ligeramente mayor de diabetes tipo 2.
PLIN1	rs2289487	CT	MEDIO	Riesgo ligeramente mayor de diabetes tipo 2.
TCF7L2-2	rs7903146	CC	BAJA	Riesgo normal de diabetes tipo II.
FTO-1	rs9939609	AT	MEDIO	Mayor riesgo de diabetes tipo II.
MC4R-2	rs17700633	AG	MEDIO	Riesgo ligeramente elevado de tener grasa corporal y distribución desequilibrada de la grasa corporal. Mayor ingesta de energía total y grasas en la dieta, y un mayor riesgo de padecer diabetes tipo II.
CDKN2A/B	rs10811661	CT	ALTO	Mayor riesgo de diabetes tipo II.
KCNQ1	rs2237892	CC	ALTO	Mayor riesgo de padecer diabetes tipo II.
CDKN2A, CDKN2B	rs2383208	AG	MEDIO	Riesgo intermedio de diabetes tipo II.
CDKAL1	rs7756992	AG	ALTO	Mayor riesgo de diabetes tipo II.
TCF7L2-1	rs7901695	TT	BAJA	Riesgo normal de diabetes tipo II.

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE DIABETES TIPO II
Riesgo normal de diabetes tipo II.



RIESGO MEDIO-BAJO DE DIABETES TIPO II
Riesgo medio-bajo de desarrollar diabetes tipo II.



RIESGO MEDIO-ALTO DE DIABETES TIPO II
Riesgo medio-alto de desarrollar diabetes tipo II.



ALTO RIESGO DE DIABETES TIPO II
Alto riesgo de desarrollar diabetes tipo II.



8. Sensibilidad a los sabores

Sensibilidad al sabor amargo

- NORMAL -



Acerca de

La sensibilidad a los sabores amargos está profundamente relacionada con la genética. Una elevada sensibilidad al sabor amargo suele estar relacionada con un mayor consumo de sal. Por tanto, existe una mayor predisposición a los riesgos cardiovasculares cuando se consume sal adicional con el objetivo de enmascarar el sabor amargo.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	SENSIBILIDAD	DESCRIPCIÓN
TAS2R38-1	rs1726866	AG	NORMAL	Aumento moderado de la sensibilidad a los sabores amargos. Posiblemente, se rechazan los alimentos de sabor amargo como el queso, el vino, el repollo, el brócoli crudo, el café negro y las cervezas negras.
TAS2R38-2	rs713598	GC	NORMAL	Sensibilidad ligeramente mayor al sabor amargo y deseo de comer sal para enmascarar el sabor amargo. Mayor riesgo de hipertensión inducida.

INDICACIONES



NORMAL

Sabor normal o bajo del amargo. No se debe consumir sal adicional por este motivo.



LIGERAMENTE INCREMENTADO

Ligeramente mayor sensibilidad al amargo. No se debe consumir sal adicional por este motivo.



INCREMENTADO

Aumento de la sensibilidad al amargo. Tratar de minimizar la comida de sabor amargo, ya que puede conducir a un mayor consumo de sal.



ALTAMENTE INCREMENTADO

Alta sensibilidad al amargo. Tratar de evitar los alimentos de sabor amargo, ya que puede conducir a un mayor consumo de sal.



8. Sensibilidad a los sabores

Sensibilidad a la sal

- SENSIBILIDAD A LA SAL BAJA MEDIA -



Acerca de

La sensibilidad a la sal se define como un rasgo fisiológico por el cual la presión arterial experimenta cambios en paralelo a los cambios en la ingesta de sal. En muchas personas, cuando aumenta la ingesta de sal, la cantidad excedente se excreta por vía renal o a través del sudor. Sin embargo, en algunas personas este mecanismo es defectuoso y se retiene el aumento de sal, manifestándose en forma de presión arterial elevada.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	SENSIBILIDAD	DESCRIPCIÓN
ACE	rs4343	AG	MEDIUM2	Sensibilidad normal a la sal.

INDICACIONES



BAJA SENSIBILIDAD A LA SAL

Sensibilidad a la sal normal: no aumenta el riesgo de presión arterial debido al consumo de sal.



SENSIBILIDAD A LA SAL BAJA MEDIA

Sensibilidad a la sal ligeramente alta: riesgo de presión arterial moderadamente aumentado debido al consumo de sal.



SENSIBILIDAD MEDIA-ALTA A LA SAL

Mayor sensibilidad a la sal: mayor riesgo de presión arterial debido al consumo de sal. Reducir el consumo actual de sal cuando la ingesta diaria es alta.



ALTA SENSIBILIDAD A LA SAL

Alta sensibilidad a la sal: riesgo de hipertensión arterial debido al consumo de sal. Reducir el consumo actual de sal cuando la ingesta diaria es alta.



8. Sensibilidad a los sabores

Deseo de dulces

- NORMAL -



Acerca de

Mayor deseo de ingerir alimentos dulces debido a la incapacidad de percibir el sabor dulce.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	SENSIBILIDAD	DESCRIPCIÓN
SLC2A2	rs5400	GG	ALTA	Capacidad/sensibilidad normal para saborear la sacarosa. Generalmente, el azúcar no se consume en exceso.

INDICACIONES



NORMAL

Capacidad normal para saborear el dulce. No debería requerir un exceso de consumo de azúcar.



LIGERAMENTE INCREMENTADO

Poca incapacidad para saborear el dulce. Esto conducirá a un aumento del consumo de azúcar y el riesgo de obesidad.



INCREMENTADO

Incapacidad para saborear el dulce. Esto conducirá a un aumento del consumo de azúcar y riesgo de obesidad. Considerar los edulcorantes en la dieta.



MUY INCREMENTADO

Alta incapacidad para saborear el dulce. Esto conducirá a un aumento del consumo de azúcar y riesgo de obesidad. Considerar los edulcorantes en la dieta.



9. Desequilibrios en la eliminación de toxinas

Capacidad antioxidante - CAPACIDAD ANTIOXIDANTE LIGERAMENTE REDUCIDA -



Acerca de

El equilibrio entre la producción y la eliminación de especies reactivas de oxígeno (ROS) es esencial para la supervivencia celular. Los sistemas celulares antioxidantes evolucionaron para mantener una homeostasis redox en diferentes condiciones fisiológicas y patológicas. Por tanto, entender el estado de los mecanismos antioxidantes es un factor clave para la mejora de la salud. Los principales genes involucrados en la capacidad antioxidante humana se analizan en esta categoría, lo cual nos permite entender si necesitaríamos ayuda adicional mediante suplementos específicos o si nuestros mecanismos antioxidantes internos tienden a funcionar correctamente.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	CAPACIDAD	DESCRIPCIÓN
GPX1	rs1050450	GA	MEDIA	Predisposición a la desintoxicación de peróxido de hidrógeno ligeramente reducida y aumento del daño oxidativo.
NQO1	rs1800566	GA	MEDIA	Actividad más lenta de la enzima quinona oxidoreductasa 1 (NQO1): descomposición reducida de superóxidos y peróxidos que produce una acumulación de radicales libres en las células. Se recomienda encarecidamente la suplementación con resveratrol y NAC.
COMT	rs4680	GA	MEDIA	Actividad intermedia de la enzima catecol-O-metiltransferasa (COMT): degradación reducida de neurotransmisores y catecoléstrógenos. El aumento de los niveles de dopamina en el cerebro se traduce en una menor gestión del estrés. Se recomienda la suplementación con magnesio y SAME (S-adenosilmetionina).
SOD2	rs4880	AA	ALTA	Predisposición a la desintoxicación normal de peróxido de hidrógeno.
CYP1B1	rs1056836	CC	ALTA	Actividad normal de la enzima CYP1B1. Generación normal de ROS a partir de hidrocarburos aromáticos policíclicos y dioxinas.
CYP1A1-2	rs1048943	TT	ALTA	Predisposición a una actividad enzimática CYP1A1 normal, lo que resulta en un metabolismo xenobiótico normal.
GSTP1	rs1695	AG	MEDIA	Actividad de la GSTP1 intermedia/reducida (añadir glutatión a muchos tipos de toxinas, lo cual facilita su eliminación). Posibles problemas de desintoxicación por metales, lípidos peroxidados, herbicidas y fungicidas. Suplementación con glutatión

INDICACIONES



CAPACIDAD NORMAL ANTIOXIDANTE

Capacidad normal de metabolizar radicales libres y tóxicos celulares.



CAPACIDAD ANTIOXIDANTE LIGERAMENTE REDUCIDA

Capacidad ligeramente reducida de metabolizar radicales libres y tóxicos celulares.



CAPACIDAD ANTIOXIDANTE REDUCIDA

Capacidad reducida de metabolizar radicales libres y tóxicos celulares. Mayor riesgo de daño celular. Aplicar la suplementación como se sugiere a nivel genético.



BAJA CAPACIDAD ANTIOXIDANTE

Baja capacidad de metabolizar radicales libres y tóxicos celulares. Alto riesgo de daño celular. Aplicar la suplementación como se sugiere a nivel genético.



Riesgo de malabsorción de calcio

- RIESGO BAJO DE MALABSORCIÓN DE CALCIO -



Acerca de

El calcio se disuelve en el estómago y se absorbe en el intestino delgado hacia el torrente sanguíneo. Una vez en el torrente sanguíneo, el calcio genera hueso, regula la expansión y la contracción de los vasos sanguíneos y realiza otras funciones importantes. Los factores comunes de la malabsorción del calcio son una dieta rica en ácido fólico (presente en los cereales integrales), elevados niveles de ingesta de sodio, tabaquismo y también los factores genéticos relacionados con la vitamina D. En esta categoría se analizan los factores genéticos relacionados con la predisposición a la malabsorción de calcio debido a niveles más bajos de 25 (OH) D (vitamina D). Así pues, un riesgo elevado de malabsorción requeriría un aumento en el consumo de vitamina D o incluso un suplemento controlado.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
CYP2R1-1	rs10766197	AG	MEDIO	Predisposición a niveles ligeramente reducidos de vitamina D y absorción de calcio.
GC	rs2282679	TT	BAJA	Predisposición a niveles normales de vitamina D y absorción de calcio.

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE MALABSORCIÓN DE CALCIO

Bajo riesgo hereditario de malabsorción de calcio.



RIESGO MEDIO-BAJO DE MALABSORCIÓN DE CALCIO

Riesgo hereditario medio-bajo de malabsorción de calcio.



RIESGO MEDIO-ALTO DE MALABSORCIÓN DE CALCIO

Riesgo hereditario medio-alto de malabsorción de calcio.



RIESGO ALTO DE MALABSORCIÓN DE CALCIO

Alto riesgo hereditario de malabsorción de calcio.



Predisposición a niveles anormales de calcio en sangre - SIN RIESGO ADICIONAL DE NIVELES DESREGULADOS DE CALCIO PLASMÁTICO -



Acerca de

En esta categoría se analiza la predisposición a niveles plasmáticos de calcio elevados o bajos. Una predisposición a niveles elevados de calcio y un aumento de la malabsorción sería una advertencia para la administración de suplementos de calcio debido al presunto aumento del riesgo de calcificación vascular.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
DGKD	rs1550532	GG	BAJA	Predisposición a niveles normales de calcio en sangre.
CYP24A1	rs1570669	AA	ALTO	Mayor riesgo de niveles bajos de calcio y densidad mineral ósea reducida. Mayor riesgo de osteoporosis.
CASR-1	rs17251221	AA	BAJA	Predisposición a niveles normales de calcio sérico.
CASR-2	rs1801725	GG	BAJA	Niveles plasmáticos normales de calcio.
CARS	rs7481584	GG	BAJA	Predisposición a la asimilación y metabolización normal del calcio.
GCKR	rs780094	TT	BAJA	Predisposición a la asimilación y metabolización normal del calcio.

INDICACIONES



SIN RIESGO ADICIONAL DE NIVELES
DESREGULADOS DE CALCIO
PLASMÁTICO



RIESGO LIGERAMENTE AUMENTADO
DE NIVELES DESREGULADOS DE
CALCIO PLASMÁTICO



MAYOR RIESGO DE NIVELES
DESREGULADOS DE CALCIO
PLASMÁTICO



ALTO RIESGO DE NIVELES
DESREGULADOS DE CALCIO
PLASMÁTICO



Riesgo de sobrecarga de hierro - BAJO RIESGO DE HEMOCROMATOSIS -



Acerca de

La sobrecarga de hierro se define como el exceso de reservas de hierro en el cuerpo. El exceso de hierro se deposita en los órganos de todo el cuerpo. Los órganos más importantes con deposición de hierro son el hígado, el corazón y las glándulas endocrinas. Los síntomas y la enfermedad resultantes están relacionados con el daño específico a un órgano. En esta categoría se analiza el riesgo genético de sobrecarga de hierro en ingestas elevadas.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
HFE	rs1800562	GG	BAJA	Predisposición a la capacidad de fijación normal del hierro. Bajo riesgo de hemocromatosis.

INDICACIONES



BAJO RIESGO DE HEMOCROMATOSIS

Sin riesgo adicional de sobrecarga de hierro.



RIESGO MEDIO-BAJO DE HEMOCROMATOSIS

Algún riesgo de tener demasiada absorción de hierro en un alto consumo de hierro. Evitar el exceso de hierro.



RIESGO MEDIO-ALTO DE FEMATOCROMATOSIS

Riesgo medio de tener demasiada absorción de hierro en una alta ingesta de hierro. Evitar el exceso de hierro y / o suplementos.



ALTO RIESGO DE HEMOCROMATOSIS

Alto riesgo de tener demasiada absorción de hierro en la ingesta alta de hierro. Evitar el exceso de hierro y / o suplementos.



Riesgo de bajos niveles de hierro en plasma

- RIESGO BAJO DE NIVELES DE HIERRO DISMINUIDOS -



Acerca de

Los niveles bajos de hierro pueden provocar anemia. En esta categoría se analiza el riesgo genético de baja transferencia de hierro al cuerpo. Cuando tu cuerpo tiene predisposición a niveles bajos de hierro, es necesario garantizar una dieta con niveles adecuados de hierro.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
TF-1	rs3811647	GG	BAJA	Predisposición a niveles normales de transferrina.
TMPRSS6	rs4820268	AA	BAJA	Predisposición a niveles normales de hierro en suero.
TF-2	rs8177253	CC	BAJA	Predisposición a niveles normales de transferrina.

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE NIVELES DE HIERRO DISMINUIDOS

Sin riesgo hereditario adicional de niveles bajos de hierro.



RIESGO MEDIO-BAJO DE NIVELES DE HIERRO DISMINUIDOS

Algún riesgo de tener una transferencia de hierro más baja, solo cuando la ingesta de hierro es baja. Asegurar la ingesta diaria recomendada de la dieta.



RIESGO MEDIO-ALTO DE NIVELES DE HIERRO DISMINUIDOS

Riesgo moderado de tener una transferencia de hierro más baja, solo cuando la ingesta de hierro es baja. En ese caso, se recomendaría la suplementación.



RIESGO ALTO DE NIVELES DE HIERRO DISMINUIDOS

Alto riesgo de tener una transferencia de hierro más baja, solo cuando la ingesta de hierro es baja. En ese caso, se recomendaría la suplementación.



Predisposición a niveles anormales de magnesio en sangre

- RIESGO LIGERAMENTE AUMENTADO DE NIVELES DESREGULADOS DE MAGNESIO PLASMÁTICO -



Acerca de

Riesgo hereditario de bajos niveles de magnesio en plasma

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
CASR-1	rs17251221	AA	BAJA	Niveles normales de magnesio y fosfato sérico.
TRPM6	rs11144134	TT	ALTO	Predisposición a la disminución de los niveles séricos de magnesio.
SHROOM3	rs13146355	AA	BAJA	Predisposición a niveles normales de magnesio.
DCDC5	rs3925584	CC	ALTO	Riesgo de disminuir los niveles séricos de magnesio en la glucosa en ayunas.
MUC1	rs4072037	TT	BAJA	Predisposición a niveles normales de magnesio.

INDICACIONES



SIN RIESGO ADICIONAL DE NIVELES DESREGULADOS DE MAGNESIO PLASMÁTICO



RIESGO LIGERAMENTE AUMENTADO DE NIVELES DESREGULADOS DE MAGNESIO PLASMÁTICO



MAYOR RIESGO DE NIVELES DESREGULADOS DE MAGNESIO PLASMÁTICO



ALTO RIESGO DE NIVELES DESREGULADOS DE MAGNESIO PLASMÁTICO



Predisposición a niveles anormales de selenio en sangre - MAYOR RIESGO DE NIVELES DESREGULADOS DE SELENIO PLASMÁTICO -



Acerca de

El selenio es un mineral y un micronutriente esencial. Resulta fundamental para la salud humana y se encuentra en muchos alimentos, como la carne, los cereales, la yema de huevo, la leche, las nueces de Brasil, los champiñones, el ajo y el marisco (por lo tanto, los niveles de selenio son elevados en poblaciones que realizan un elevado consumo de marisco). Entender la predisposición a niveles bajos o elevados de selenio contribuirá a garantizar la ingesta diaria adecuada de selenio.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
AGA	rs1395479	AA	ALTO	Predisposición a niveles superiores de selenio en suero.
SLC39A11	rs891684	GG	BAJA	Predisposición a niveles normales de selenio sérico.

INDICACIONES



SIN RIESGO ADICIONAL DE NIVELES DESREGULADOS DE SELENIO PLASMÁTICO



RIESGO LIGERAMENTE AUMENTADO DE NIVELES DESREGULADOS DE SELENIO PLASMÁTICO



MAYOR RIESGO DE NIVELES DESREGULADOS DE SELENIO PLASMÁTICO



ALTO RIESGO DE NIVELES DESREGULADOS DE SELENIO PLASMÁTICO



Sensibilidad al sodio

- SENSIBILIDAD MEDIA-BAJA EN SODIO -



Acerca de

Riesgo hereditario de presión arterial inducida por sal en la dieta.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	SENSIBILIDAD	DESCRIPCIÓN
ACE	rs4343	AG	MEDIUM2	Sensibilidad normal al sodio: sin aumento del riesgo de presión arterial debido al consumo de sal.

INDICACIONES



BAJA SENSIBILIDAD AL SODIO

Sensibilidad normal al sodio: no aumenta el riesgo de presión arterial debido al consumo de sal.



SENSIBILIDAD MEDIA-BAJA EN SODIO

Sensibilidad al sodio ligeramente aumentada: riesgo de presión arterial moderadamente alto debido al consumo de sal.



SENSIBILIDAD MEDIA ALTA AL SODIO

Sensibilidad moderada al sodio: mayor riesgo de presión arterial debido al consumo de sal. Reducir el consumo actual de sal, cuando la ingesta diaria es alta.



ALTA SENSIBILIDAD AL SODIO

Alta sensibilidad al sodio: riesgo de hipertensión arterial debido al consumo de sal. Reducir el consumo actual de sal, cuando la ingesta diaria es alta.



11. Intolerancias

Riesgo de intolerancia a la lactosa - INTOLERANCIA A LA LACTOSA -



Acerca de

La intolerancia a la lactosa implica que no hay suficiente enzima lactasa para romper toda la lactosa consumida en el intestino. La lactosa parcialmente digerida o no digerida pasa al intestino grueso y causa síntomas como dolor, hinchazón abdominal y diarrea.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
MCM6-1	rs182549	CC	ALTO	Mayor riesgo de intolerancia a la lactosa. Evitar el consumo de leche y productos lácteos.
MCM6-2	rs4988235	GG	ALTO	Mayor riesgo de intolerancia a la lactosa.

INDICACIONES



MENOR RIESGO DE INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Menor riesgo de intolerancia a la lactosa.



RIESGO LIGERAMENTE INCREMENTADO DE INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Riesgo ligeramente incrementado de intolerancia a la lactosa. Menor capacidad para digerir la lactosa. Mejor reducir la ingesta de lactosa.



RIESGO ELEVADO DE INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Riesgo elevado de intolerancia a la lactosa. Menor capacidad para digerir la lactosa. Mejor reducir o evitar los alimentos ricos en lactosa.



INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Intolerancia a la lactosa. Pasar a una dieta sin lactosa.

A top-down view of various dairy products arranged on a light-colored surface. In the top left, a white ceramic pitcher contains a frothy, light-brown beverage. Next to it is a glass bowl filled with crumbled white cheese, garnished with a green leaf. To the right, a blue wooden crate holds several white eggs. Below the bowl of cheese, two glass bottles of milk with white caps and twine around their necks are visible. In the center-right, a white bowl contains small, round white cheese balls, also garnished with a green leaf. At the bottom, a large wheel of cheese is partially sliced on a wooden board, with a slice being lifted. Other items include a glass of milk, a jar of white cream, and another small jar of white cream with a white spoon. The overall composition is clean and bright, highlighting the textures and colors of the dairy products.

SÍNTOMAS DE INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Si padece estos síntomas y / o tiene un riesgo medio o alto de desarrollar intolerancia, es recomendable eliminar la mayor cantidad posible de estos productos de su dieta.

Principales síntomas

- ▶ Náuseas
- ▶ Dolor abdominal
- ▶ Espasmos
- ▶ Hinchazón y distensión abdominal
- ▶ Gases abdominales y flatulencia
- ▶ Diarrea ácida
- ▶ Vómitos

Otros síntomas inespecíficos debido a una alteración de la mucosa intestinal.

- ▶ Abatimiento
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolor en las extremidades
- ▶ Problemas de piel
- ▶ Reducción de la concentración mental
- ▶ Nerviosismo
- ▶ Alteraciones del sueño



11. Intolerancias

Metabolismo del alcohol

- METABOLIZACIÓN NORMAL DEL ALCOHOL -



Acerca de

Las personas de ciertos tipos genéticos pueden experimentar síntomas como enrojecimiento de la cara y el cuello después de consumir alcohol. Estas reacciones pueden resultar de variantes del gen ALDH2 implicadas en la degradación del alcohol

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	METABOLISMO	DESCRIPCIÓN
ALDH2	rs671	GG	ALTO	Metabolizador normal del alcohol. Riesgo normal de toxicidad inducida por el alcohol y resaca.

INDICACIONES



METABOLIZACIÓN NORMAL DEL ALCOHOL

Riesgo normal de toxicidad por alcohol debido a un metabolismo normal.



METABOLIZACIÓN NORMAL-REDUCIDA DEL ALCOHOL

Riesgo moderado de toxicidad por alcohol debido a un metabolismo ligeramente más lento.



METABOLIZACIÓN LENTA DEL ALCOHOL

Riesgo medio-alto de toxicidad alcohólica debido a un metabolismo lento.



METABOLIZACIÓN MUY LENTA DEL ALCOHOL

Alto riesgo de toxicidad por alcohol debido a un metabolismo lento.

SÍNTOMAS DE INTOLERANCIA AL ALCOHOL

Si padece estos síntomas y / o tiene un riesgo medio o alto de desarrollar intolerancia, es recomendable eliminar la mayor cantidad posible de estos productos de su dieta.

Principales síntomas

- ▶ Enrojecimiento facial (enrojecimiento)
- ▶ Rojo, picazón en la piel arañazos (ronchas)
- ▶ Empeoramiento de asma preexistente
- ▶ Secreción nasal o nariz tapada
- ▶ Presión arterial baja
- ▶ Problemas de piel
- ▶ Diarrea





11. Intolerancias

Riesgo de enfermedad celíaca

- RIESGO MAS ELEVADO DE ENFERMEDAD CELIACA -



Acerca de

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune que ocurre en personas predispuestas genéticamente, en la cual la ingestión de gluten provoca daños en el intestino delgado causando problemas digestivos como malabsorción de nutrientes, dolor abdominal o diarrea. En la mayor parte de los casos, para descartar la enfermedad celíaca se usan pruebas genéticas para el haplotipo de riesgo celíaco más prevalente, HLA-DQ2.5. Sin embargo, existen otros haplotipos (HLA-DQ2.2, HLA-DQ8) que suponen el 10% de los casos y aumentan el riesgo de padecer la enfermedad celíaca. Este estudio determina si una persona en riesgo es portadora de ese riesgo adicional.

HAPLOTYPE	HAPLOTYPE RESULT	HAPLOTYPE SNP DESCRIPTION	HAPLOTYPE RISK
DQ2.5/DQ2.5	Present	DQ2.5/DQ2.5 = rs2187668 (T/T)	ALTO
DQ2.5/DQ2.2	Present	DQ2.5 = rs2187668 (T) & DQ2.2=rs2395182 (T) + rs7775228 (C) + rs4713586 (A)	ALTO
DQ2.2/DQ2.2	Absent	DQ2.2/DQ2.2=rs2395182 (TT) + rs7775228 (CC) + rs4713586 (AA)	MEDIO
DQ2.5	Present	DQ2.5 = rs2187668 (T)	MEDIO
DQ2.5/DQ8	Absent	DQ2.5= rs2187668 (T) & DQ8= rs7454108 (T)	MEDIO
DQ2.5/DQ7	Present	DQ2.5= rs2187668 (T) & DQ7=rs4639334 (A)	MEDIO
DQ2.2	Present	DQ2.2/DQ2.2=rs2395182 (T) + rs7775228 (C) + rs4713586 (A)	MEDIO
DQ2.2/DQ8	Absent	DQ2.2 =rs2395182 (T) + rs7775228 (C) + rs4713586 (A) & DQ8= rs7454108 (T)	MEDIO
DQ2.2/DQ7	Present	DQ2.2 = rs2395182 (T) + rs7775228 (C) + rs4713586 (A) & DQ7=rs4639334 (A)	MEDIO
DQ8/DQ8	Absent	DQ8/DQ8= rs7454108 (CC)	MEDIO
DQ8/DQ7	Absent	DQ8= rs7454108 (C) & DQ7=rs4639334 (A)	MEDIO
DQ8	Absent	DQ8= rs7454108 (C)	MEDIO
DQ7/DQ7	Absent	DQ7/DQ7=rs4639334 (AA)	BAJO
DQ7	Present	DQ7=rs4639334 (A)	BAJO

INDICACIONES



SIN RIESGO ADICIONAL

Sin riesgo adicional de enfermedad celíaca



RIESGO BAJO DE ENFERMEDAD CELIACA

Portador de variantes de riesgo de la enfermedad celíaca. Se aconseja reducir la ingesta de gluten (consulte a su especialista antes de iniciar cualquier cambio de dieta).



RIESGO MEDIO-ALTO DE ENFERMEDAD CELIACA

Portador de variantes de riesgo de la enfermedad celíaca. Se aconseja reducir o evitar los alimentos que contienen gluten (consulte a su especialista antes de iniciar cualquier cambio de dieta).



RIESGO MAS ELEVADO DE ENFERMEDAD CELIACA

Las pruebas genéticas indican un alto riesgo de enfermedad celíaca. Antes de iniciar cualquier cambio de dieta, consulte a su especialista para un análisis más detallado.

SÍNTOMAS DE INTOLERANCIA AL GLUTEN

Si padece estos síntomas y / o tiene un riesgo medio o alto de desarrollar intolerancia, es recomendable eliminar la mayor cantidad posible de estos productos de su dieta.

Principales síntomas

- ▶ Hinchazón
- ▶ Diarrea, estreñimiento y maloliente Heces
- ▶ Dolor abdominal
- ▶ Los dolores de cabeza
- ▶ Sensación de cansancio
- ▶ Problemas de piel
- ▶ Pérdida de peso sin explicación



11. Intolerancias

Metabolismo de la cafeína - METABOLIZADOR LENTO DE CAFEÍNA -



Acerca de

Metabolismo de la cafeína. Un metabolismo más lento implica que la cafeína tardará más en degradarse y, por lo tanto, sus efectos serán más notables. Sin embargo, existe el riesgo de sentir ansiedad debido al exceso de consumo. Por otra parte, un metabolismo más rápido implica que el paciente tenderá a aumentar el consumo para obtener los mismos efectos estimulantes, ya que la cafeína se degradará rápidamente.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	METABOLISMO	DESCRIPCIÓN
CYP1A1-1	rs2470893	CT	MEDIO	Metabolismo de cafeína intermedio.
CYP1A2	rs762551	CA	BAJA	Metabolizador lento de la cafeína. La cafeína puede tener efectos estimulantes más duraderos.

INDICACIONES



METABOLIZADOR RÁPIDO DE CAFEÍNA

Velocidad rápida del metabolismo de la cafeína y aumento del deseo de tomar café para sentir los beneficios.



METABOLIZADOR INTERMEDIO-RÁPIDO DE CAFEÍNA

Velocidad intermedia del metabolismo de la cafeína.



METABOLIZADOR LENTO-INTERMEDIO DE CAFEÍNA

Velocidad lenta del metabolismo de la cafeína: la cafeína durará más tiempo en el cuerpo. Tener cuidado con el exceso de cafeína.



METABOLIZADOR LENTO DE CAFEÍNA

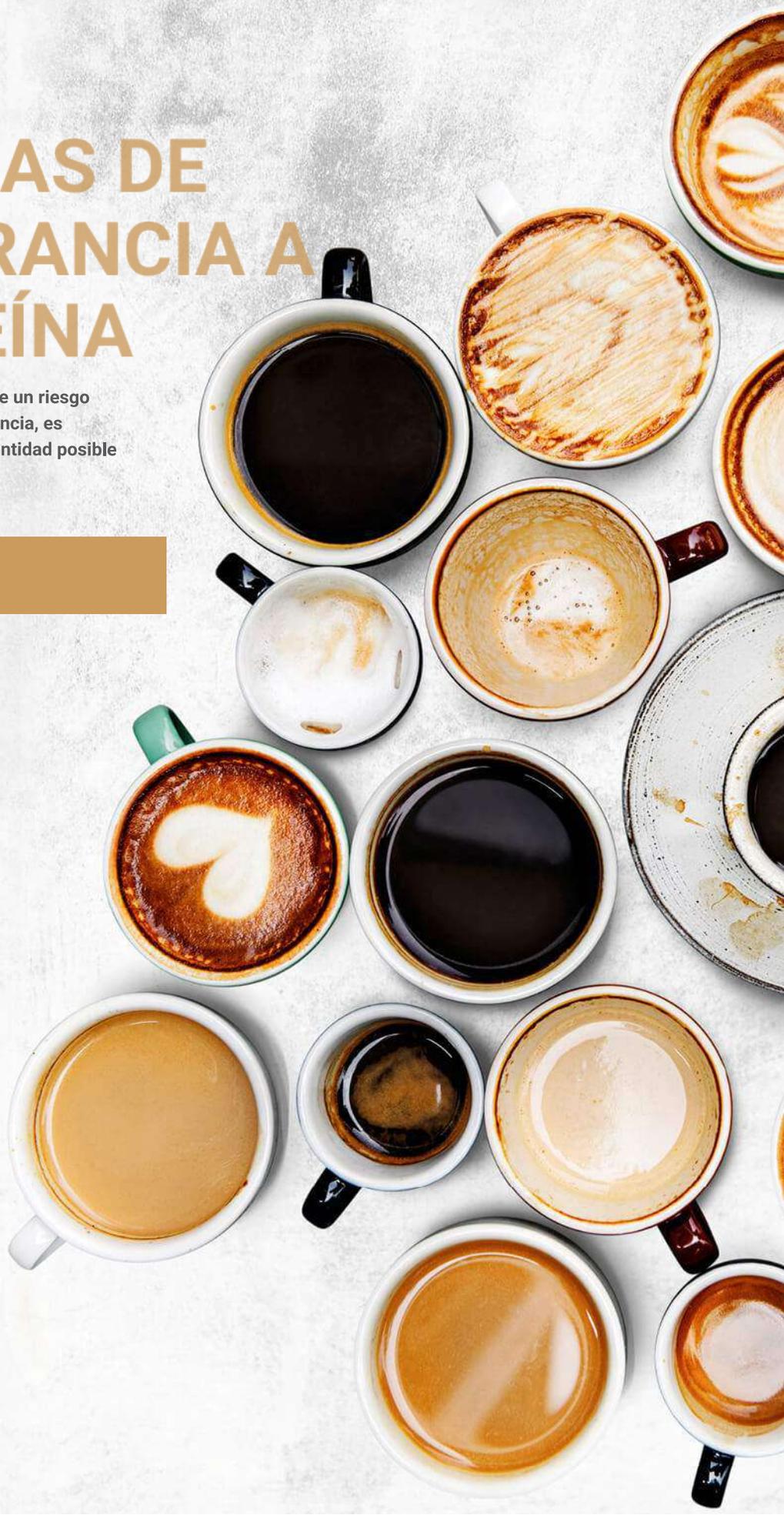
Velocidad muy lenta del metabolismo de la cafeína: la cafeína durará más tiempo en el cuerpo. Tener cuidado con el exceso de cafeína.

SÍNTOMAS DE INTOLERANCIA A LA CAFEÍNA

Si padece estos síntomas y / o tiene un riesgo medio o alto de desarrollar intolerancia, es recomendable eliminar la mayor cantidad posible de estos productos de su dieta.

Principales síntomas

- ▶ Latido acelerado
- ▶ Los dolores de cabeza
- ▶ Nervios
- ▶ Ansiedad
- ▶ Inquietud
- ▶ Insomnio





11. Intolerancias

Riesgo de intolerancia a la fructosa - MENOR RIESGO DE INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA -



Acerca de

La malabsorción de fructosa o intolerancia a la fructosa en la dieta se produce cuando las células de la superficie intestinal no son capaces de descomponer la fructosa de manera eficiente. La fructosa es un azúcar simple, conocido como monosacárido, que proviene principalmente de la fruta y algunas verduras. También se encuentra en la miel, el néctar de agave y muchos alimentos procesados que contienen azúcares añadidos. Los síntomas de la malabsorción/intolerancia a la fructosa incluyen náuseas, dolor abdominal, diarrea, vómitos y fatiga crónica, entre otros.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
ALDOB-1	rs1800546	CC	BAJA	No hay predisposición a desarrollar intolerancia hereditaria a la fructosa.
ALDOB-2	rs76917243	GG	BAJA	No hay predisposición a desarrollar intolerancia a la fructosa.

INDICACIONES



MENOR RIESGO DE INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

Menor riesgo de intolerancia a la fructosa.



RIESGO LIGERAMENTE INCREMENTADO DE INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

Riesgo ligeramente incrementado de intolerancia a la fructosa. Menor capacidad para digerir fructosa. Mejor reducir la ingesta de fructosa.



RIESGO ELEVADO DE INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

Riesgo elevado de intolerancia a la fructosa. Menor capacidad para digerir fructosa. Mejor reducir o evitar los alimentos ricos en fructosa.



RIESGO MUY ELEVADO DE INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

Intolerancia a la fructosa. Elimine la fructosa de su dieta.

SÍNTOMAS DE INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

Si padece estos síntomas y / o tiene un riesgo medio o alto de desarrollar intolerancia, es recomendable eliminar la mayor cantidad posible de estos productos de su dieta.

Principales síntomas

- ▶ Náuseas
- ▶ Hinchazón
- ▶ Dolor abdominal
- ▶ Diarrea
- ▶ Vómitos
- ▶ Fatiga crónica
- ▶ La malabsorción de ciertos nutrientes, tales como hierro



12. Encontrar el tipo de dieta adecuado

Eficacia en dietas bajas en calorías - MEDIA-BAJA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN CALORÍAS -

Acerca de

En esta categoría se analiza un conjunto completo de genes relacionados con la eficacia prevista de una dieta baja en calorías.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
PPAR-Y	rs1801282	GC	BAJA	Respuesta intermedia a dietas restringidas en calorías.
ADIPOQ	rs17300539	GG	ALTO	Mala respuesta a las dietas restringidas en calorías para perder peso.
LEPR-1	rs1805134	CT	MEDIO	Respuesta intermedia a la pérdida de peso con una dieta restringida en calorías.
ACSL5	rs2419621	CT	MEDIO	Mayor predisposición a perder peso con una dieta restringida en calorías.
ADRB2	rs1042714	GC	MEDIO	Respuesta intermedia a las dietas bajas en calorías para perder peso.

INDICACIONES



MUY BAJA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN CALORÍAS

Una dieta pura y baja en calorías puede no ser la mejor opción para perder peso.



MEDIA-BAJA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN CALORÍAS

Una dieta pura de baja en calorías puede no ser la mejor opción para perder peso. Sin embargo, una reducción de la ingesta de calorías puede ser beneficiosa.



MEDIA-ALTA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN CALORÍAS

Una dieta baja en calorías puede ser una de las mejores opciones para perder peso. Intentar reducir drásticamente la ingesta de calorías.



ALTA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN CALORÍAS

La eficacia esperada de una dieta baja en calorías es alta. Se recomienda encarecidamente seguirlo.

12. Encontrar el tipo de dieta adecuado

Eficacia en dietas bajas en carbohidratos - ALTA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS -



Acerca de

En esta categoría se analiza un conjunto completo de genes relacionados con la eficacia prevista de una dieta baja en carbohidratos.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
KCTD10	rs10850219	GG	BAJA	Respuesta elevada a la pérdida de peso con una dieta restringida en carbohidratos.
MMAB	rs2241201	CC	BAJA	Respuesta elevada a la pérdida de peso con una dieta restringida en carbohidratos.

INDICACIONES



MUY BAJA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

Una dieta pura de baja en carbohidratos puede no ser la mejor opción para perder peso.



MEDIA-BAJA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

Una dieta pura baja en carbohidratos puede no ser la mejor opción para perder peso. Sin embargo, una reducción de la ingesta de carbohidratos puede ser beneficiosa.



MEDIA-ALTA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

Una dieta baja en carbohidratos puede ser una de las mejores opciones para perder peso. Tratar de reducir drásticamente la ingesta de carbohidratos.



ALTA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

La eficacia esperada de una dieta baja en carbohidratos es alta. Se recomienda encarecidamente seguirlo.

12. Encontrar el tipo de dieta adecuado

Eficacia en dietas bajas en grasas - MEDIA-BAJA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN GRASAS -



Acerca de

En esta categoría se analiza un conjunto completo de genes relacionados con la eficacia prevista de una dieta baja en grasas.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
PPAR-Y	rs1801282	GC	MEDIO	Mayor predisposición a la pérdida de peso con una dieta baja en grasas.
GHSR	rs490683	GG	ALTO	Baja capacidad de regulación del metabolismo energético en intervenciones dietéticas y alto riesgo de efecto rebote tras una dieta baja en grasa con ejercicio moderado. También aplicable tras cirugía de bypass gástrico.
APOA2	rs5082	AG	BAJA	Mayor sensibilidad a las grasas de la dieta (especialmente las grasas saturadas). La reducción de la ingesta de grasas en la dieta permitirá una elevada respuesta para perder peso con dietas bajas en grasas.
SH2B1-2	rs7498665	AA	ALTO	Mala respuesta a las dietas bajas en grasas para perder peso.
TCF7L2-2	rs7903146	CC	ALTO	Respuesta elevada a la pérdida de peso con dietas bajas en grasas.
FTO-1	rs9939609	AT	MEDIO	Respuesta intermedia a la pérdida de peso con dietas restringidas en grasas.

INDICACIONES



MUY BAJA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN GRASAS

Una dieta pura en baja en grasas puede no ser la mejor opción para perder peso.



MEDIA-BAJA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN GRASAS

Una dieta pura de baja en grasas puede no ser la mejor opción para perder peso. Sin embargo, una reducción de la ingesta de grasas puede ser beneficiosa.



MEDIA-ALTA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN GRASAS

Una dieta baja en grasas puede ser una de las mejores opciones para perder peso. Intentar reducir drásticamente la ingesta de grasas.



ALTA RESPUESTA A UNA DIETA BAJA EN GRASAS

La eficacia esperada de una dieta baja en grasas es alta. Se recomienda encarecidamente seguirlo.



13. Hormonas

Leptina

Acerca de

La leptina es una hormona cuya función principal es enviar una señal al cerebro para regular la ingesta de alimentos. La leptina es comúnmente llamada la "hormona de la saciedad". Niveles bajos de leptina pueden implicar problemas de ingesta excesiva y / o quema de la grasa almacenada. LEP-R es el gen que codifica el receptor celular de la hormona leptina. Su capacidad para unir leptina e iniciar la señalización celular es clave para la función de regulación de la saciedad. Una capacidad reducida de unión de la leptina a su receptor puede desembocar en altas posibilidades de resistencia a la leptina que dará lugar a una ingesta excesiva y una reducción en la quema de grasa.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
LEP	rs7799039	GA	ALTO	Predisposición a niveles reducidos de leptina



13. Hormonas

Visfatina

Acerca de

La visfatina es una adipocina con un perfil inflamatorio y catabólico asociado a varios factores de riesgo metabólico, como la obesidad, la resistencia a la insulina y la diabetes tipo II.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
NAMPT-1	rs9770242	AA	ALTO	Alta predisposición a niveles elevados de visfatina circulante



13. Hormonas

Grelina

Acerca de

La grelina es una hormona producida en los intestinos y a menudo, conocida como "la hormona del hambre" debido a que incrementa el apetito a través de su efecto en el cerebro. Los desequilibrios de grelina están asociados a un aumento del apetito, de la ingesta de calorías y del almacenamiento de grasa.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
GHSR	rs490683	GG	ALTO	Predisposición al funcionamiento adecuado de la grelina debido a niveles normales del receptor de la grelina.



13. Hormonas

Adiponectina

Acerca de

La adiponectina es una hormona que regula los niveles de glucosa y la descomposición de los ácidos grasos. Niveles bajos de adiponectina están asociados a procesos inflamatorios, anomalías lipídicas y resistencia a la insulina.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
ADIPOQ-2	rs1501299	GG	ALTO	Predisposición a niveles de adiponectina bajos.
ADIPOQ-3	rs2241766	TT	ALTO	Predisposición a niveles de adiponectina bajos.



14. Inflammation

TNF- α

Acerca de

TNF- α es una citocina proinflamatoria, fuertemente ligada a afecciones inflamatorias, expresada y secretada por los tejidos adiposos. Niveles elevados de TNF- α se asocian a inflamación inducida por obesidad, adiposidad y resistencia a la insulina.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
TNF- α -1	rs1800629	AG	MEDIO	Predisposición a niveles moderadamente incrementados de TNF-alfa . Tendencia proinflamatoria



14. Inflammation

IL-6

Acerca de

IL-6 es una interleucina con funciones principalmente proinflamatorias y comúnmente utilizada como marcador inflamatorio. Niveles altos de IL-6 están asociados a obesidad, resistencia a la insulina y al síndrome metabólico.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
IL-6-1	rs1800795	GG	ALTO	Predisposición a niveles muy incrementados de IL-6. Tendencia proinflamatoria



14. Inflamación

IL-10

Acerca de

IL-10 es una interleucina con potentes propiedades antiinflamatorias.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
IL-10-1	rs1800896	TC	MEDIO	Predisposición a niveles intermedios de la citoquina antiinflamatoria IL-10.



15. Riesgo de deficiencia de vitaminas

Vitamina E

- ALTO RIESGO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA E -



Acerca de

Riesgo hereditario de deficiencia del metabolismo de vitamina E o niveles bajos en plasma.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
INTERGENIC	rs12272004	CC	ALTO	Riesgo elevado de niveles más bajos de alfa-tocoferol (vitamina E) en plasma. Mayor riesgo de fragilidad en gente mayor y peor función cognitiva en niños. Se recomienda encarecidamente aumentar el consumo de alimentos como semillas, frutos secos, aguacate o aceites vegetales. Debería considerarse la suplementación.
ZNF259, LOC100128347, APOA5, SIK3, BUD13	rs964184	CC	ALTO	Predisposición a niveles bajos de vitamina E.

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA E

Metabolismo y niveles normales de vitamina E. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA E

Bajo riesgo de deficiencia de vitamina E. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO-ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA E

Riesgo medio de deficiencia de vitamina E. Asegurar la ingesta diaria recomendada. Las estrategias de suplementación pueden ser de interés.



ALTO RIESGO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA E

Alto riesgo de deficiencia de vitamina E. Asegurar la ingesta diaria recomendada. Se recomendarían estrategias de suplementación.



15. Riesgo de deficiencia de vitaminas

Vitamina D

- RIESGO MEDIO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA D -



Acerca de

Riesgo hereditario de deficiencia del metabolismo de vitamina D o niveles bajos en plasma.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
GC	rs2282679	TT	BAJA	Riesgo normal de deficiencia de vitamina D.
CYP2R1-2	rs10741657	GG	ALTO	Riesgo elevado de baja concentración de vitamina D: 25 (OH). Se recomienda suplementación.
NADSYN1, DHCR7-1	rs12785878	TT	ALTO	Riesgo elevado de baja concentración de vitamina D. Se recomienda suplementación.
CYP2R1-3	rs2060793	GG	BAJA	Riesgo normal de deficiencia de vitamina D.
NADSYN1, DHCR7-2	rs3829251	GG	BAJA	Riesgo normal de deficiencia de vitamina D.

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA D

Metabolismo y niveles normales de vitamina D. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA D

Bajo riesgo de deficiencia de vitamina D. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO-ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA D

Riesgo medio de deficiencia de vitamina D. Asegurar la ingesta diaria recomendada. Las estrategias de suplementación pueden ser de interés.



RIESGO ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA D

Alto riesgo de deficiencia de vitamina D. Asegurar la ingesta diaria recomendada. Se recomendarían estrategias de suplementación.



15. Riesgo de deficiencia de vitaminas

Vitamina C

- RIESGO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA C -



Acerca de

Riesgo hereditario de deficiencia del metabolismo de vitamina C o niveles bajos en plasma.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
SLC23A2	rs1279683	AG	BAJA	Riesgo normal de deficiencia de vitamina C.
SLC23A1	rs33972313	CC	BAJA	Predisposición a niveles normales de vitamina C.

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA C

Metabolismo y niveles normales de vitamina C. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA C

Bajo riesgo de deficiencia de vitamina C. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO-ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA C

Riesgo medio de deficiencia de vitamina C. Asegurar la ingesta diaria recomendada. Las estrategias de suplementación pueden ser de interés.



RIESGO ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA C

Alto riesgo de deficiencia de vitamina C. Asegurar la ingesta diaria recomendada. Se recomendarían estrategias de suplementación.



15. Riesgo de deficiencia de vitaminas

Vitamina B12

- RIESGO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B12 -



Acerca de

Riesgo hereditario de deficiencia del metabolismo de vitamina B12 o niveles bajos en plasma.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
FUT2	rs602662	AA	BAJA	Riesgo normal de deficiencia de vitamina B12.

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B12

Metabolismo normal de la vitamina B12. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B12

Bajo riesgo de deficiencia de vitamina B12. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO-ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B12

Riesgo medio de deficiencia de vitamina B12. Asegurar la ingesta diaria recomendada y aumentela. Se evaluaría la suplementación.



RIESGO ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B12

Alto riesgo de deficiencia de vitamina B12. Aumentar la ingesta diaria de vitamina B12. Se evaluaría la suplementación.



15.
Riesgo de deficiencia de vitaminas

Vitamina B9 (folato)

- RIESGO MEDIO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B9 (Folato) -



Acerca de

Riesgo hereditario de deficiencia del metabolismo de la vitamina B9 (folato) o niveles bajos en plasma.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
MTHFR	rs1801133	GA	MEDIO	Mayor riesgo de niveles séricos más bajos de folato.

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B9 (Folato)

Metabolismo normal del folato. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B9 (Folato)

Bajo riesgo de deficiencia de folato. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO-ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B9 (Folato)

Riesgo medio de deficiencia de folato. Asegurar la ingesta diaria recomendada. Se recomendaría complementar con L-metilfolato debido a una menor capacidad para activar el folato. También afecta a los niveles más bajos de B12 cuando los niveles bajos de ácido fólico están activos.



RIESGO ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B9 (Folato)

Alto riesgo de deficiencia de folato. Asegurar la ingesta diaria recomendada. Muy recomendable complementar con L-metilfolato debido a una capacidad casi nula para activar el folato. También afecta a los niveles más bajos de B12 cuando los niveles bajos de ácido fólico están activos.



15.
Riesgo de deficiencia de vitaminas

Vitamina B6

- RIESGO ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B6



Acerca de

Riesgo hereditario de deficiencia del metabolismo de vitamina B6 o niveles bajos en plasma.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
NBPF3	rs4654748	CC	ALTO	Alto riesgo de concentraciones plasmáticas bajas de vitamina B6.

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B6

Metabolismo normal de la vitamina B6. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO BAJO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B6

Bajo riesgo de deficiencia de vitamina B6. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO-ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B6

Riesgo medio de deficiencia de vitamina B6. Asegurar la ingesta diaria recomendada y aumentela. Se evaluaría la suplementación.



RIESGO ALTO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B6

Alto riesgo de deficiencia de vitamina B6. Aumentar la ingesta diaria de vitamina B6. Se evaluaría la suplementación.



15. Riesgo de deficiencia de vitaminas

Vitamina A

- RIESGO MEDIO BAJO DE VITAMINA A DEFICIENCIA -



Acerca de

Riesgo hereditario de deficiencia del metabolismo de vitamina A o niveles bajos en plasma.

MARCADOR	LOCUS	VARIANTE	RIESGO	DESCRIPCIÓN
BCM01-1	rs12934922	TA	MEDIO	Mayor predisposición a reducir la conversión de provitamina A y aumentar las concentraciones de β -caroteno en ayunas.
BCM01-2	rs7501331	TC	MEDIO	Capacidad moderada para convertir betacaroteno y mantener los niveles de vitamina A al comer frutas y verduras amarillas y anaranjadas (ricas en carotenoides).

INDICACIONES



RIESGO BAJO DE VITAMINA A DEFICIENCIA

Metabolismo normal de la vitamina A. Asegurar la ingesta diaria recomendada.



RIESGO MEDIO BAJO DE VITAMINA A DEFICIENCIA

Bajo riesgo de deficiencia de vitamina A. Asegurar la ingesta diaria recomendada o aumentarla ligeramente.



RIESGO MEDIO-ALTO DE VITAMINA A DEFICIENCIA

Riesgo medio de deficiencia de vitamina A. Asegurar la ingesta diaria recomendada y aumentarla. Se evaluaría la suplementación.



RIESGO ALTO DE VITAMINA A DEFICIENCIA

Alto riesgo de deficiencia de vitamina A. Aumentar la ingesta diaria de vitamina A. Se evaluaría la suplementación.

Juntos

**Creamos el futuro de la medicina
personalizada.**



Desarrollado por Fagron genomics