



**nutriADN**

# Aquí Están Tus Resultados

---

**Grecia Lilian González  
García**

**Kit ID: 01012**

**Fecha: 12.01.2021**



**Hola, Grecia Lilian González García**

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



### **Tus resultados**

Te proporcionamos los resultados y la información relevante porque creemos que te ayudarán a iniciar un viaje hacia un estilo de vida más saludable. Adoptando y adaptando nuestras sugerencias, podrás realizar cambios positivos en tu dieta diaria e interacción con el ambiente.

Tus resultados se dividen en secciones según el tipo de Información analizada. Dentro de cada sección, encontrarás un apartado de descripción general para garantizar que los resultados sean claros y concisos y tu atención se dirija a la información más valiosa.

Podrás tener una visión general de todo el Informe en la página de "Resumen de tus resultados".

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

**Si tienes más preguntas, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.**

Atentamente,  
Gustavo Rodríguez

### **¿Tienes alguna pregunta?**



Contacta con nosotros:

WhatsApp: +528111070505

Email: [gustavo@nutriadn.com](mailto:gustavo@nutriadn.com)

# Tabla de contenidos

Resumen de tus resultados	5
Necesidad de Vitaminas	7
Necesidad de Minerales	9
Necesidad de Antioxidantes	11
Necesidad de Aminoácidos	13
Necesidad de Ácidos Grasos	15
Indicadores de Microbioma	17
Exposición Tóxica	19
Carga Electro- magnética	21
Indicadores del Sistema Inmune	24
Indicadores del Sistema Gastrointestinal	25
Indicadores del Sistema Cardiovascular	26
Tus Sensibilidades Alimentarias	28
Tu Sensibilidad a los Aditivos	30
Alimentos Recomendados	32
Tu Plato Saludable	35
Tus siguientes PASOS	37

## CONSEJO

Consulta el Resumen de tus resultados para conocer tus prioridades y sigue con Tus siguientes PASOS (página 37).

### DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones dados en este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo.

En Epixlife® usamos la tecnología de Cell Wellbeing® para la realización de los test. Utilizando el dispositivo S-Drive de Cell Wellbeing® evaluamos 96 marcadores epigenéticos para procesar y ofrecer los resultados aquí expuestos. La tecnología cuenta con el certificado ISO EN 13485: 2012, con todas las regulaciones correspondientes para ofrecer el más alto estándar de calidad, garantizando la precisión y fiabilidad de los resultados. Debería visitar a un médico o dietista cualificado antes de empezar cualquier programa nutricional.

# Resumen de tus resultados

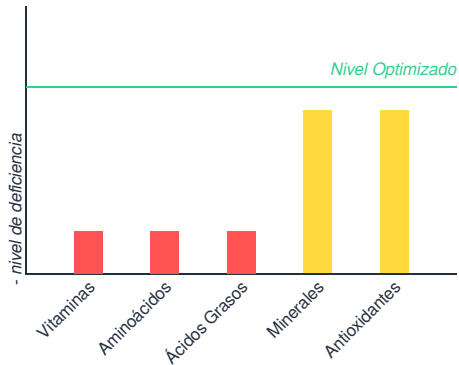


# Resumen de tus resultados

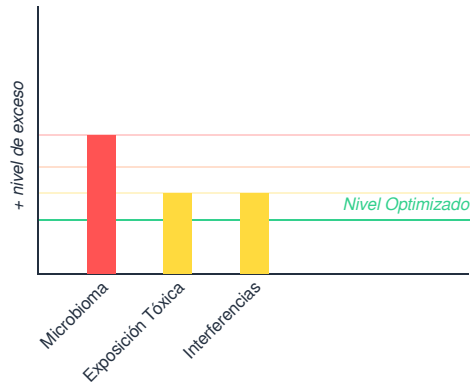
## ¡Estos son los resultados de tu Test Epigenético!

El siguiente diagrama te muestra la prioridad de cada indicador epigenético. Tu Plan Nutricional se enfocará en aquellos indicadores que estén más alejados del Nivel Optimizado.

Indicadores Epigenéticos para valoración de nutrientes



Indicadores Epigenéticos para reducir su carga o exposición



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

- No es necesario priorizar la optimización de este indicador
- Necesidad baja de optimización.
- Necesidad Media de Optimización
- Necesidad Alta de Optimización

### Necesidad alta:

#### Vitaminas

- Vitamina E
- Vitamina B12
- Biotina
- Vitamina K2

#### Aminoácidos

- Arginina
- Serina
- Glicina
- Cistina

#### Ácidos grasos

- Ácido Linoleico - 6
- Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)

#### Microbiología

- Parásitos
- Hongos

### Necesidad baja:

#### Minerales

- Silicio
- Molibdeno
- Magnesio
- Cobre

#### Antioxidantes

- Vitamina E
- Fitoestrógenos

#### Interferencias

- Campo Magnético Intermitente
- Radiofrecuencia
- 50 Hz Corriente de Entrada

#### Medio ambiente

- Metales Pesados

# Necesidad de Vitaminas



# Necesidad de Vitaminas



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario potenciar tus Vitaminas

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

Es prioritario optimizar los niveles de las mismas para favorecer el equilibrio en tu organismo. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico. Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en el corto plazo.

## Vitaminas específicas para ti

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

- Betaína
- Biotina
- Inositol
- Vitamina A1
- Vitamina B2
- Vitamina B1
- Vitamina B3
- Vitamina B5
- Vitamina B6
- Vitamina B9
- Vitamina B12
- Vitamina B17
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K
- Vitamina K1
- Vitamina K2
- Vitamina B15

## Vitaminas y salud óptima

Los procesos del cuerpo requieren de una variedad de vitaminas para funcionar a su nivel óptimo. Las vitaminas son una pieza clave en los procesos enzimáticos, impulsores de todos los procesos metabólicos del cuerpo.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Vitaminas

### Biotina

La biotina ayuda al funcionamiento normal del metabolismo productor de energía y del sistema nervioso. Mantiene la piel, el cabello y las membranas mucosas normales. Es sintetizada por bacterias del tracto gastrointestinal, aunque realmente no se sabe qué cantidad de la sintetizada se absorbe.

**Avena, Hígado de Pollo, Leche de Vaca, Espinacas, Champiñón, Maíz, Almendra, Carne de vaca, Trigo, Centeno, Alforfón o trigo sarraceno, Levadura de Cerveza, Yogurt, Semillas de girasol, Boniato**

### Vitamina B12

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

**Almejas, Hígado de Pollo, Alfalfa, Champiñón, Pavo, Pollo, Carne de vaca, Huevos, Leche, Ostras, Conejo, Levadura Nutricional, Algas, Leche de Soja, Yogurt, Mejillones, Ciervo, Hígado de Cerdo**

### Vitamina E

La vitamina E funciona como antioxidante protegiendo las células, tejidos y órganos contra los efectos nocivos de los radicales libres. También inhibe una coagulación de la sangre perniciosas, que puede bloquear su flujo y regula la apertura de los vasos sanguíneos. Puede destruirse fácilmente por calor y oxígeno del aire, por lo que no debemos calentarlo en exceso o consumir en crudo.

**Aguacate, Tomate, Espinacas, Calabaza, Brócoli, Espárragos, Aceite de girasol, Pistacho, Nuez Pecana, Cacahuets, Avellana, Almendra, Mango, Kiwi, Pimiento Rojo, Diente de León, Aceite de soja, Cilantro, Semillas de girasol, Piñón**

### Vitamina K2

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

**Semillas de Soja, Cerdo, Pollo, Carne de vaca, Huevos, Queso, Aceite de Oliva, Aceite de soja, Aceite de Canola**

# Necesidad de Minerales





# Necesidad de Minerales



Tu resultado:

**Necesidad Baja**

No es necesario la optimización de la absorción de Minerales en los próximos 90 días

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

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades de minerales a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber, mayormente mediante la alimentación, para que las funciones oseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada.

Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

## Minerales específicos para ti

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

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

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

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

## Alimentos que suplen tus necesidades de Minerales

### Cobre

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

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

### Magnesio

El magnesio participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, en la contracción y relajación de músculos. Contribuye al equilibrio electrolítico. Mantiene los huesos y dientes normales. Además participa en la síntesis de proteínas.

Avena, Nuez, Aguacate, Semillas de Soja, Espinacas, Maíz, Col, Alcachofa, Nuez Pecana, Cacahuets, Avellana, Anacardos, Nueces de Brasil, Almendra, Arroz Silvestre, Quinoa, Mijo, Alforfón o trigo sarraceno, Huevos, Perejil, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Salvado de Avena, Edamame, Piñón, Haba de soja negra, Semillas de Chía

### Molibdeno

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

Avena, Hígado de Pollo, Semillas de Soja, Alfalfa, Patatas, Guisantes, Judías, Garbanzos, Semillas de Amapola, Cacahuets, Lentejas, Anacardos, Almendra, Pollo, Trigo, Centeno, Arroz, Alforfón o trigo sarraceno, Huevos, Leche, Perejil, Berros, Semillas de Calabaza, Edamame, Yogurt, Semillas de sandía, Semillas de girasol

### Silicio

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

Avena, Semillas de Soja, Patatas, Judías Verdes, Espárragos, Lentejas, Arroz Silvestre, Trigo, Arroz, Mijo, Cebada, Piña, Mango, Plátano, Salvado de Avena, Harina de avena

# Necesidad de Antioxidantes



# Necesidad de Antioxidantes



Tu resultado:

**Necesidad Baja**



No es necesario optimizar la absorción de antioxidantes en los próximos 90 días

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

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades a nivel celular de antioxidantes para evitar una mayor carga futura. Los antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra del estrés oxidativo. Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

## Antioxidantes específicos para ti

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

- Ácido Alfa-Lipoico
- Antocianinas
- Vitamina C
- Vitamina E
- Carotenoides
- Selenio
- Co Enzima Q10
- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Polifenoles
- Superoxido Dismutasa (SOD)
- Sulforafano Glucosinolato
- Zinc

## ¿Qué antioxidantes incluir en tu dieta diaria para minimizar el efecto de los radicales libres?

Los antioxidantes luchan contra los radicales libres, que pueden dañar nuestras propias moléculas biológicas (proteínas, lípidos, ácidos nucleicos y otros) debido a la reactividad que forman dentro de la célula.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Antioxidantes

### Vitamina E

La vitamina E funciona como antioxidante protegiendo las células, tejidos y órganos contra los efectos nocivos de los radicales libres. También inhibe una coagulación de la sangre pernicioso, que puede bloquear su flujo y regula la apertura de los vasos sanguíneos. Puede destruirse fácilmente por calor y oxígeno del aire, por lo que no debemos calentarlo en exceso o consumir en crudo.

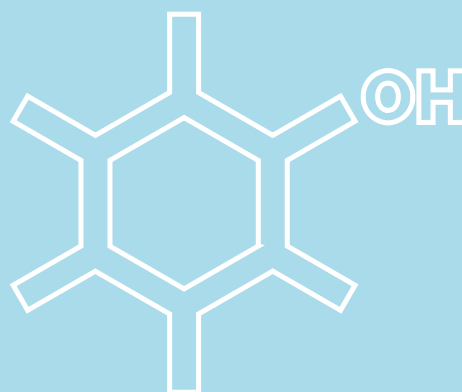
**Aguacate, Tomate, Espinacas, Calabaza, Brócoli, Espárragos, Aceite de girasol, Pistacho, Nuez Pecana, Cacahuets, Avellana, Almendra, Mango, Kiwi, Pimiento Rojo, Diente de León, Aceite de soja, Cilantro, Semillas de girasol, Piñón**

### Fitoestrógenos

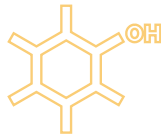
Los fitoestrógenos son antioxidantes que se encuentran en los vegetales y son similares a los estrógenos humanos. Tienen propiedades antioxidantes. Previenen la pérdida de masa ósea. Disminuyen los niveles de colesterol total y LDL.

**Avena, Semillas de Soja, Alfalfa, Guisantes, Zanahoria, Lentejas, Trigo, Arroz, Cebada, Manzana, Semillas de lino, Té Verde, Leche de Soja**

# Necesidad de Aminoácidos



# Necesidad de Aminoácidos



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de los Aminoácidos

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

Es prioritario optimizar los niveles de los mismos para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los aminoácidos son sustancias esenciales para nuestro correcto desarrollo, ya que son elementos fundamentales para la síntesis de las proteínas y son precursores de otros compuestos nitrogenados.

Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en los próximos 90 días.

## Aminoácidos específicos para ti

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

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

## Aminoácidos y cambio celular

Ningún proceso del cuerpo tiene lugar sin aminoácidos esenciales. A partir de los aminoácidos, nuestro cuerpo construye nuevas células y restaura todos los tejidos dañados. Los aminoácidos también ayudan a fortalecer el cuerpo y promueven la producción de diversas hormonas, anticuerpos y enzimas.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Aminoácidos

### Cistina

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

**Aguacate, Leche de Vaca, Guisantes, Lentejas, Cerdo, Pollo, Carne de vaca, Naranja, Atún, Huevos, Harina de avena, Yogurt, Semillas de girasol**

### Glicina

La glicina es fundamental en el proceso de cicatrización e interviene a su vez en la producción de colágeno y fosfolípidos de los tejidos de nuestro organismo. Propicia la producción de la hormona del crecimiento, y además ayuda a prevenir enfermedades infecciosas. Además ayuda a un buen funcionamiento cerebral.

**Semillas de Soja, Espinacas, Patatas, Guisantes, Judías, Maíz, Cacahuets, Lentejas, Cerdo, Cordero, Pollo, Carne de vaca, Arroz, Atún, Salmón, Cangrejo, Bacalao, Huevos, Algas Marinas, Ostras, Langostas, Berros**

### Serina

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

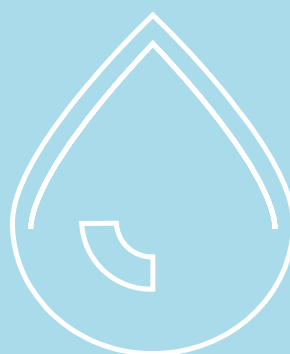
**Almejas, Nuez, Frijoles Germinados, Semillas de Soja, Guisantes, Champiñón, Judías, Ajo, Garbanzos, Coliflor, Pistacho, Cacahuets, Anacardos, Pavo, Cerdo, Pollo, Carne de vaca, Atún, Salmón, Huevos, Queso, Algas Marinas, Perejil, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Edamame, Cebollín, Sepiida, Semillas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

### Arginina

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

**Avena, Nuez, Semillas de Soja, Maíz, Nuez Pecana, Cacahuets, Lentejas, Avellana, Anacardos, Nueces de Brasil, Almendra, Pavo, Pollo, Arroz Silvestre, Arroz, Alforfón o trigo sarraceno, Camarones, Huevos, Queso, Leche, Semillas de Calabaza, Yogurt**

# Necesidad de Ácidos Grasos



# Necesidad de Ácidos Grasos



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Ácidos Grasos

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

Es prioritario optimizar los niveles de los mismos para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los ácidos grasos son los componentes básicos para la descomposición de las grasas, sus funciones están directamente relacionadas con el almacenamiento de energía, el metabolismo lipídico, la coagulación y presión sanguíneas, o la regulación de los procesos inflamatorios. Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en los próximos 90 días.

## Ácidos Grasos específicos para ti

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

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidónico - 6 (AA)
- **Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)**
- Ácido Gamma Linoleico - 6 (GLA)
- Ácido oleico - 9
- **Ácido Linoleico - 6**
- Ácido eicosapentaenoico - 3 (EPA)

## Ácidos grasos esenciales y cambio celular

Los estudios indican que la exclusión a largo plazo de grasas en la dieta puede provocar varios trastornos metabólicos graves. Revisaremos en profundidad los 7 principales grupos de ácidos grasos que participan a diario en la formación continua de células.

## Alimentos que suplen tus necesidades de Ácidos Grasos

### Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)

El ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA) es necesario para el desarrollo normal y el funcionamiento de la retina. Tiene función neuroprotectora frente a la inflamación y el estrés oxidativo en el tejido neuronal, ya que es el principal componente de la mielina que protege y mantiene las neuronas. Es beneficioso a nivel celular, cardiocirculatorio, neuropsiquiátrico, digestivo, etc.

**Nuez, Coles de Bruselas, Almendra, Atún, Trucha, Salmón, Arenque, Bacalao, Ostras, Fresas, Aceite de Semilla de Cáñamo, Aceite de pescado Menh, Algas, Castañas de Agua, Mejillones, Semillas de Chía**

### Ácido Linoleico - 6

El Ácido linoleico-6 es un ácido graso fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Tiene función protectora, estructural y reguladora en las células. Participa en la formación de hormonas. Promueve una adecuada y correcta respuesta inmunológica por parte de nuestro sistema inmune. También contribuye y participa en el correcto equilibrio del perfil de grasas en sangre, ayuda a regular el metabolismo y la coagulación de la sangre.

**Nuez Pecana, Cacahuets, Nueces de Brasil, Huevos, Queso, Leche, Aceite de Oliva, Aceite de soja, Aceite de Linaza, Yogurt, Semillas de girasol, Piñón**

# Indicadores de Microbioma





# Indicadores de Microbioma



Tu resultado:

**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario equilibrar tu flora intestinal

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

El equilibrio de tu flora intestinal debe de potenciarse de manera inmediata, ya que éste depende de un conjunto de seres vivos que conforman tu sistema gastrointestinal, bacterias, parásitos, hongos, esporas y un sinfín de microorganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado. Los resultados de tu Test Epixlife son cualitativos, por lo que te recomendamos priorizar este indicador.

## Indicadores de Microbioma específicos para ti

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

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

## La microbiota intestinal, actor clave de la salud

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

## Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

### Hongos

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

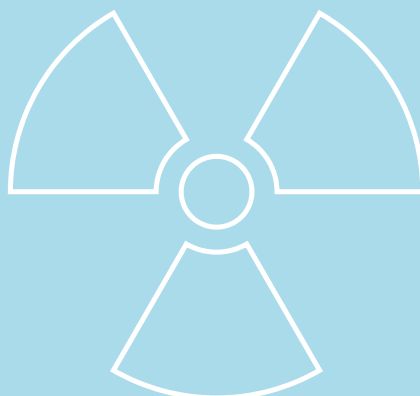
Espinacas, Ajo, Col, Arándano Azul, Yogurt

### Parásitos

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

Cebolla, Ajo, Limón, Aceite de Oliva

# Exposición Tóxica



# Exposición Tóxica



Tu resultado:

**Necesidad Baja**



**No es prioritario enfocarse en disminuir la exposición tóxica ambiental en el corto plazo**

**Es conveniente abordar este indicador en el largo plazo para que no genere un desequilibrio mayor en el futuro.**

Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones están intoxicando tus células y afectando a tu equilibrio celular y metabólico. Es necesario empezar con un proceso de quelación que permita desintoxicar el organismo y crear un ambiente en to organismo totalmente optimizado.

Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

## Indicadores de Exposición Tóxica específicos para ti

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

- Electrosensibilidad y Radiación
- Químicos e Hidrocarburos
- Metales Pesados
- Radiación

## ¿Cómo te está afectando el medio ambiente?

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

## Alimentos desintoxicantes

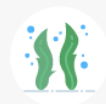
### Metales Pesados

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

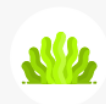
**Espinacas, Ajo, Brócoli, Remolacha, Naranja, Limón, Hoja de Mostaza, Té Verde**

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

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



Espirulina



Chlorella

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

# Carga Electro- magnética



# Carga Electro- magnética



Tu resultado:

**Necesidad Baja**



No es prioritario enfocarse en disminuir la carga electromagnética acumulada en el corto plazo

Es conveniente abordar este indicador en el largo plazo para que no genere un desequilibrio en el futuro.

El desequilibrio de este indicador esta produciendo una alteración en tu sistema. Las exposiciones a cargas electromagnéticas están afectando tu equilibrio celular y metabólico. Debemos de reducir la exposición a dichas cargas y seguir un proceso de protección de las mismas. Nuestros Test Epixlife son estudios cualitativos y han identificado que es necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

## Indicadores electromagnéticos específicos para ti

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

- **Campo Magnético Intermitente**
- Electro sensibilidad
- Electrosmog
- Campo Electrostático
- FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)
- RBF (Radiación de Baja Frecuencia)
- Campo Magnético Constante
- Horno Microondas
- Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)
- Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)
- Radiofrecuencia
- Corriente de Tracción 16 2/3 Hz
- Pantalla de Televisión
- Pantalla de ordenador
- 50 Hz Corriente de Entrada

## Lo que no vemos pero está afectándonos...

Los campos electromagnéticos, tanto de alta como de baja frecuencia, son campos generados artificialmente por instalaciones eléctricas (electrodomésticos o aparatos conectados a la red de distribución alterna, incluso cuando están apagados) y por la transmisión inalámbrica de datos (teléfonos móviles, antenas emisoras, teléfonos inalámbricos, wifi, WLAN, etc.).

## ¿Qué es?

### Campo Magnético Intermitente

El campo magnético producido por corrientes alternas (AC) puede inducir un flujo débil de corrientes eléctricas en el cuerpo. Sin embargo, en la mayoría de las situaciones se estima que tales corrientes son más pequeñas que las corrientes eléctricas producidas naturalmente por el cerebro, los nervios y el corazón. Entre los electrodomésticos que generan este campo magnético encontramos el secador de pelo, la máquina de afeitar eléctrica, el cepillo de dientes eléctrico, la máquina de depilar, la lavadora, la nevera etc.

### Radiofrecuencia

La radiofrecuencia se utiliza en la comunicación de aviones y barcos, radio de onda corta, teléfonos inalámbricos, satélites, transmisión de radio, radio astronomía y teledetección. También la radiofrecuencia es utilizada como tratamiento estético, para combatir la flacidez del rostro o cuerpo.

### 50 Hz Corriente de Entrada

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

# Tus Sistemas principales

---

**Sistema Inmunológico, Intestinal y Cardiovascular.**



# Indicadores del Sistema Metabólico

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Metabólico

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

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

### Indicadores de apoyo metabólico

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

## ¿Por qué es tan importante el metabolismo?



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

## Indicadores del Sistema Metabólico

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

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

## Factores a tener en cuenta

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

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

## Cómo leer tus resultados:



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

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



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

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



### ¿Necesito consultar a un profesional?

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

# Indicadores del Sistema Inmune

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Inmunológico

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



## La dieta y tu Sistema Inmune

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

## Indicadores de apoyo inmunológico

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

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

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

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



# Indicadores del Sistema Gastrointestinal



## ¡Cuida tu Sistema Intestinal!

El tracto y el sistema intestinal proporcionan la mayor parte de la energía celular y tienen un papel muy importante en nuestro sistema inmunológico.

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Gastrointestinal

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

## Indicadores de Apoyo Intestinal

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

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

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

	Histidina	Triptófano	Zinc	Cisteína	Betaína
<b>Marcadores Nutricionales</b>	Superoxido Dismutasa (SOD)	Molibdeno	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato
	Omega 3	Selenio	Vitamina B12	Hierro	Vitamina C
	Glutamina				
<b>Estresores ambientales</b>	Electro sensibilidad	Químicos e Hidrocarburos	Metales Pesados	Bacteria	Hongos
	Parásitos	Señal Viral			
<b>Indicadores de energía</b>	Sistema Gastrointestinal	Equilibrio Microbiano Intestinal	Estrés Metabólico/Inflamación	Sistema de Desintoxicación	Emociones
	Producción de Energía	Sistema Inmune	Salud Cerebral		

# Indicadores del Sistema Cardiovascular

Tu resultado:

**Necesidad Alta**



## Es necesario optimizar tu Sistema Cardiovascular

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



## ¡Cuida tu Sistema Cardiovascular!

La mala circulación reduce la habilidad del cuerpo para transportar oxígeno y nutrientes allí donde sean requeridos. Podemos ayudar a optimizar el sistema circulatorio mediante una buena nutrición.

## Indicadores de apoyo para el Sistema Circulatorio

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

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

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

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

# Tus Sensibilidades Alimentarias

---

Durante los próximos 90 días.



# Tus Sensibilidades Alimentarias

## ¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria?

En la mayoría de los casos, resulta complicado identificar por uno mismo la sensibilidad a los alimentos, ya que se puede consumir una cierta cantidad de algún producto al que el cuerpo es sensible sin sentir ningún deterioro en el bienestar.

Los efectos que pueden causar las sensibilidades a los alimentos no son un problema grave, sin embargo los efectos asociados pueden ser bastante desagradables: dolor en las articulaciones, dolor de estómago, fatiga, erupciones cutáneas y, en general, una disminución en la calidad de vida.

## Alimentos a Evitar

Aquí encontrarás los alimentos que no deberás consumir durante los próximos 90 días, ya que algunos podrían causarte estrés digestivo e inmunológico.

### ¡Evítalos solo durante 90 días!

El objetivo de nuestro Test Epixlife de Sensibilidad a los alimentos NO es eliminar permanentemente estos alimentos de la dieta, sino curar la flora intestinal. Al final de la dieta de eliminación de 90 días, puedes volver con seguridad a tus platos favoritos.



La lista de alimentos hace referencia a los indicadores de relevancia epigenética y NO a ninguna intolerancia física o alergia. Por favor continúa evitando todos los alimentos que te afectan físicamente. Por favor, restringe la ingesta de aquellos alimentos marcados en ROJO por un período de 90 días.

## Alergias conocidas

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

### Escenario 1

*El alimento al que eres alérgico/intolerante aparece como sensibilidad alimentaria:*

Esto significa que, además de una alergia, también existe sensibilidad alimentaria. Si ya habías eliminado este alimento de tu dieta, no necesitas hacer nada más. Si no lo habías eliminado todavía, deberías considerar hacerlo, pero no recomendamos su reintroducción después de la dieta de eliminación.

## Sensibilidad, NO alergia

Es importante recalcar que este test NO mide alergias alimentarias. Es habitual confundir alergia con sensibilidad o intolerancia, puesto que los tres términos se suelen utilizar de manera intercambiable erróneamente.

### ¿Cuál es la diferencia?



#### ¿Qué es la Sensibilidad Alimentaria?

No hay una reacción tan rápida y los síntomas no son muy evidentes. El cuerpo tiene dificultades con la comida que digerimos y termina usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave.



#### ¿Qué es la Intolerancia Alimentaria?

Hay un déficit de una enzima que impide la digestión de un componente de ese alimento y por tanto provoca problemas.



#### ¿Qué es la Alergia Alimentaria?

Hay una respuesta fulgurante del sistema inmune (diarreas, urticarias, hinchazón, fiebre, irritación ocular con lagrimeo, etc.)

### Escenario 2

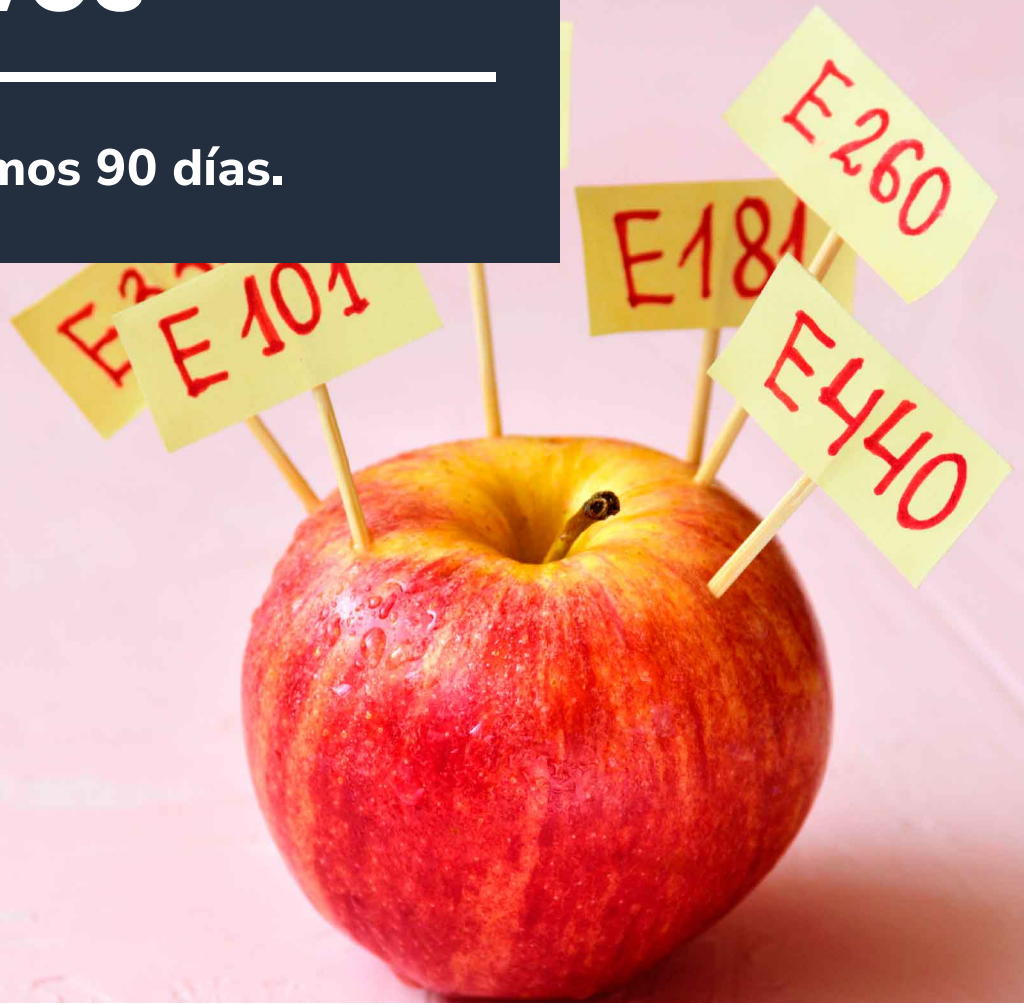
*El alimento al que eres alérgico/intolerante NO aparece como sensibilidad alimentaria:*

Esto significa que no tienes sensibilidad alimentaria a este elemento, lo cual no contradice ni pone en duda tu alergia a este alimento. Esto NO significa que debas reintroducir el alimento en tu dieta, pues hay que respetar los síntomas previos o resultados de test en relación a esas alergias. Recuerda que nuestro test no analiza alergias o intolerancias.

# Tu Sensibilidad a los Aditivos

---

Durante los próximos 90 días.



# Tu Sensibilidad a los Aditivos

## Aditivos en tu nutrición diaria

Unas mejores elecciones nutricionales siempre llevarán a un bienestar optimizado y los alimentos naturales, sin procesar y cocinados a mano siempre serán los ideales. Por ello, un entendimiento adecuado de como los aditivos afectan a la salud es crucial para mantener un bienestar óptimo.

### Aditivos a Evitar para ti

Para optimizar tu salud, deberías evitar consumir los siguientes aditivos durante los próximos 90 días.

Los aditivos alimenticios son añadidos a alimentos y bebidas para modificar su color, sabor o textura. Debes saber que aparte de leer las etiquetas de los productos, tienes que entender y ser capaz de escoger los mejores recursos para tu salud.

<b>E 626</b>	Ácido guanílico	<b>E 627</b>	Guanilato disódico
<b>E 535</b>	Ferrocianuro de sodio	<b>E 500</b>	Carbonato de sodio
<b>E 420</b>	Sorbitol	<b>E 412</b>	Goma guar
<b>E 353</b>	Ácido metatartárico	<b>E 296</b>	Ácido málico
<b>E 261</b>	Acetato de potasio	<b>E 174</b>	Plata

La lista mostrada en la parte superior presenta un resumen de los indicadores de Aditivos Alimentarios que deben ser evitados de forma especial como mínimo por un período de 90 días. Aunque es recomendable evitar siempre la mayoría de los Aditivos Alimentarios.

### También recomendamos evitar:

#### Jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF/AMAF):

Este aditivo puede producir una respuesta cardiovascular pobre, un control deficiente del azúcar en sangre y una elevada ganancia de grasas corporales. Desafortunadamente, se encuentra en muchas bebidas y barritas energéticas.

#### Aspartamo:

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

#### Proteína hidrolizada:

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

#### Glutamato monosódico:

Esta es una proteína hidrolizada que se encuentra en muchas barritas energéticas y suplementos, cómo las proteínas en el suero de leche o las proteínas texturizadas. Esto se utiliza para engañar a la lengua y que sientas que estas barritas y bebidas tienen un sabor mejor del que en realidad tienen. Se encuentran en la mayoría de comidas prefabricadas y es altamente perjudicial.

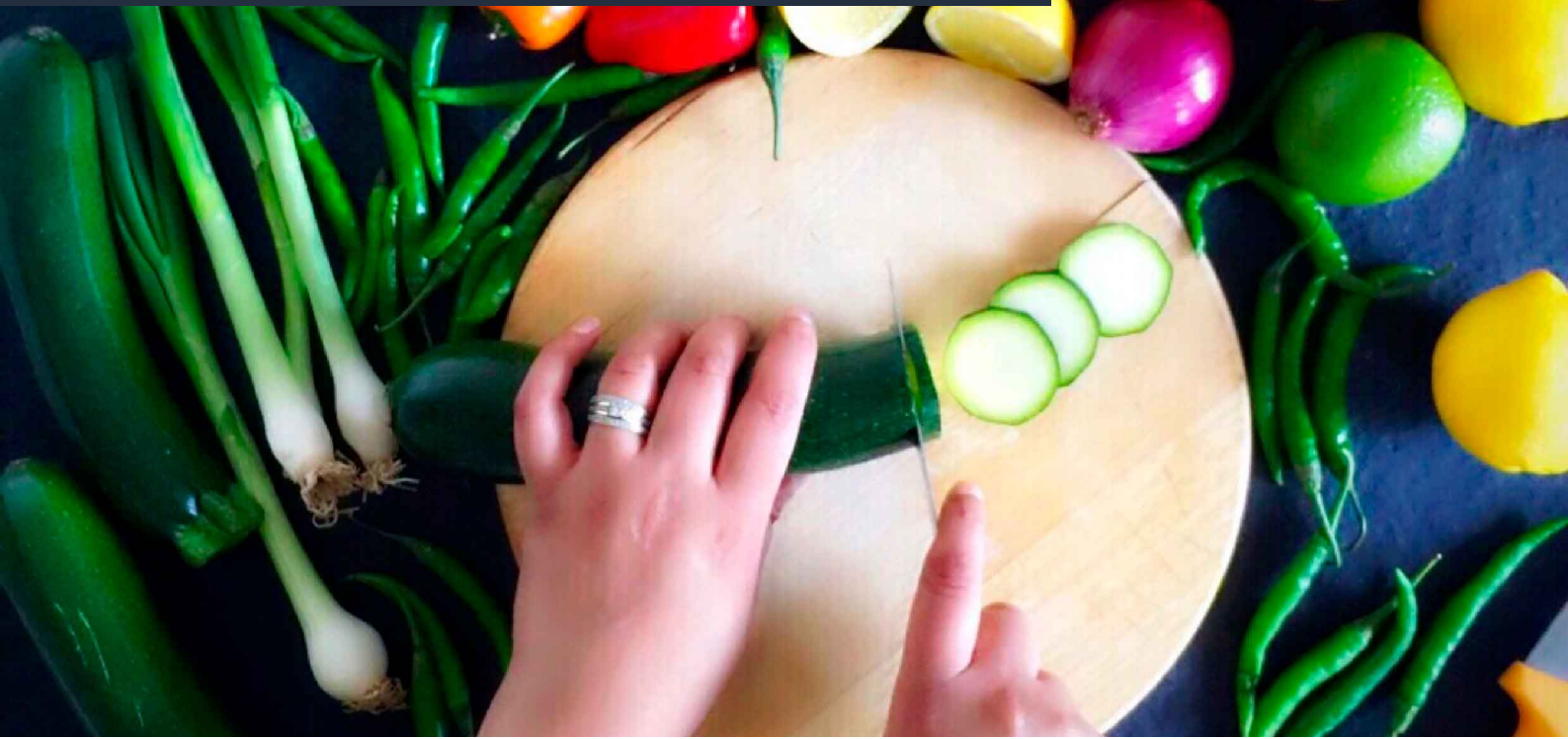
#### Colorantes artificiales:

Pueden causar respuestas físicas falsas, involuntarias e hiperactividad. Esta coloración artificial se encuentra en muchas bebidas y energéticas, y en la mayoría de los alimentos procesados industrialmente.

# Alimentos Recomendados

---

Durante los próximos 90 días.



# Alimentos Recomendados

## ¡Añade estos Alimentos a tu dieta diaria!

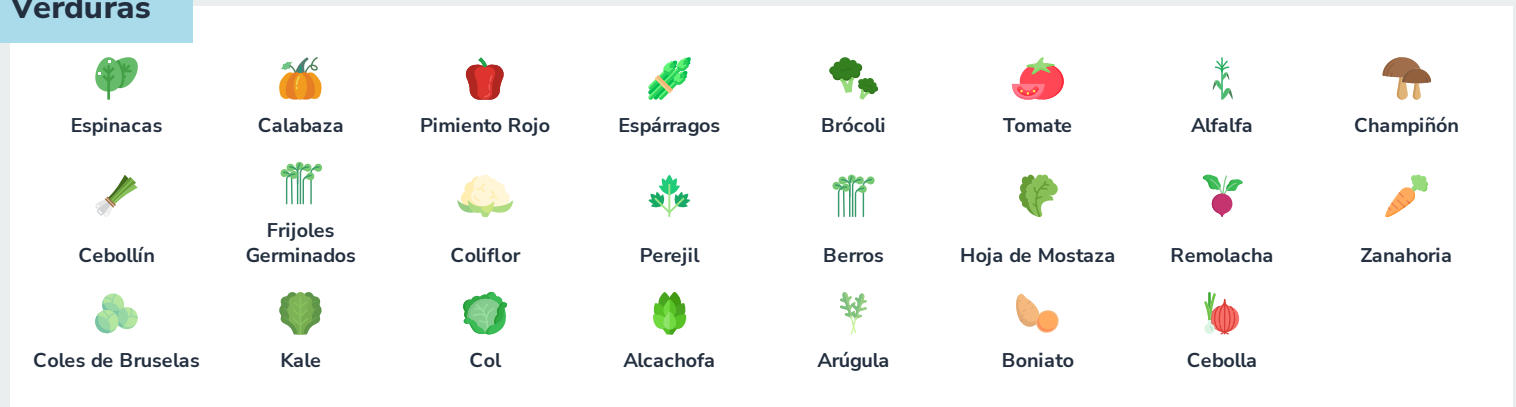
Te pedimos que incrementes el consumo de estos Alimentos durante los próximos 90 días para resolver tus carencias nutricionales. Estos alimentos contienen los nutrientes que tu cuerpo necesita.

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

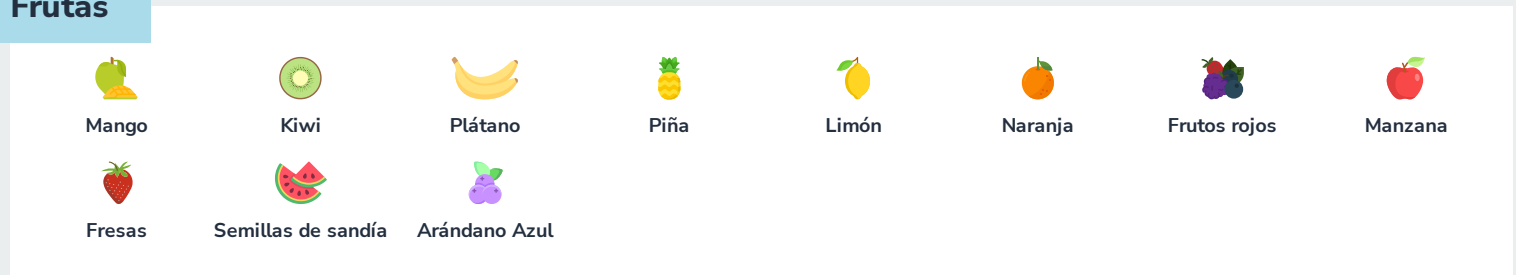
Es fácil dudar sobre las elecciones de alimentos, pero Epixlife lo hace más sencillo. El análisis de tu perfil epigenético nos ha dado la información sobre qué nutrientes necesitas y por eso preparamos una lista de alimentos que te ayudarán a sentirte mucho mejor. Agrégalos a tu lista de la compra y se creativo mientras cocinas: comerás comida más saludable y deliciosa. (Si eres alérgico a alguno de estos productos, no olvides evitarlos en todo momento. ¡Elige sustitutos!)

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

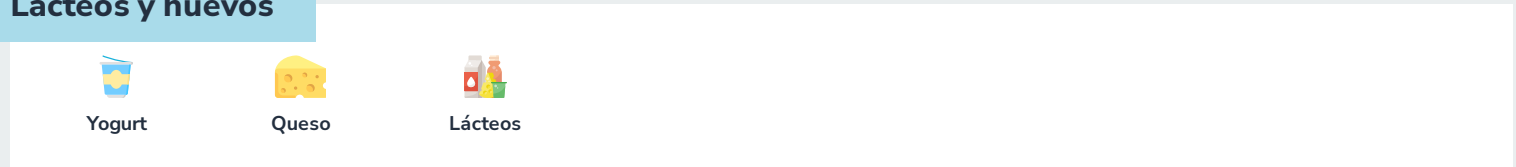
#### Verduras



#### Frutas



#### Lácteos y huevos



#### Productos cárnicos





## Mariscos / Pescado



Camarones



Ostras



Mejillones



Sardinas



Pulpo



Almejas



Algas Marinas



Sepiida



Atún



Salmón



Anchoas



Langostas



Cangrejo



Bacalao



Trucha



Arenque

## Legumbres



Semillas de Soja



Lentejas



Frijoles



Garbanzos



Edamame



Judías



Guisantes



Judías Verdes



Natto

## Nueces y semillas



Almendra



Cacahuetes



Semillas de girasol



Avellana



Piñón



Pistacho



Nuez Pecana



Semillas de Calabaza



Nuez



Nueces de Brasil



Semillas de Chía



Semillas de lino



Semillas de Sésamo



Castañas de Agua



Semillas de Amapola



Haba de soja negra

## Cereales



Arroz



Avena



Maíz



Arroz Silvestre



Harina de avena



Mijo



Salvado de Avena



Cebada



Trigo



Centeno



Quinoa

## Grasas y aceites



Aceite de girasol



Aceite de soja



Aceite de Linaza



Aceite de Oliva



Aceite de pescado Menh



Aceite de Semilla de Cábamo



Aceite de Canola

## Plantas



Diente de León



Cilantro



Algas

## Bebidas



Leche de Soja



Té Verde

## Otro



Levadura  
Nutricional



Tofu



Cocoa



Levadura de  
Cerveza

# Tu Plato Saludable

---

Durante los próximos 90 días.



# Tu Plato Saludable

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

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

### Una manera fácil de organizar tus comidas

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

**1. La mitad del plato deben ser vegetales**, procura incorporar variedad y colores distintos para que aporten diferentes nutrientes. **2. Un cuarto del plato debe estar compuesto por granos o cereales integrales**. Es importante que sean integrales por su efecto más moderado con respecto al azúcar en sangre.

**3. Dedicar el otro cuarto del plato a proteínas de calidad**. Apuesta por fuentes saludables y versátiles como las legumbres, el pescado, las carnes magras o los frutos secos. Limita el consumo de carnes rojas y evita las carnes procesadas.

### ¡También no te olvides!



#### Bebe suficiente agua

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



#### Evita las bebidas azucaradas

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



#### Preparaciones culinarias saludables

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

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



### Consumo ocasional y moderado

Intenta evitarlos en la medida de lo posible



#### Alimentos altamente procesados / fritos

Opta por alternativas saludables como productos horneados en casa.



#### Dulces, snacks

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



#### Mantequilla, margarina y bollería

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



#### Refrescos, cerveza y vino

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

## Frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos

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

# Tus siguientes PASOS



# Tus siguientes PASOS

## Aquí empieza el camino a tu mejor versión

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

### Simplemente sigue estos pasos:

1

Evita tus **Sensibilidades Alimentarias** durante 90 días *sección 11*

2

Evita los **Aditivos Alimentarios** a los que tienes sensibilidad *sección 12*

3

Aumenta la ingesta de los **Alimentos Recomendados** *sección 13*

4

Asegura que diariamente consumes los alimentos para apoyar tu **Microbioma** *sección 07*

5

Asegura que diariamente consumes los **Alimentos Detoxificantes** *sección 08*

6

Reduce el impacto de los **Campos Electromagnéticos** *sección 09*

7

Organiza tus comidas con el **Plato Saludable** y nuestras recomendaciones cuantitativas *sección 14*

### Escribe tus metas y objetivos:

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

---



---



---



---



---



---



---

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

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

\_\_\_\_\_ (Tu firma)



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

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

<https://www.nutriadn.com/>



**Exención de Responsabilidad:**

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones dados en este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Deberías visitar a un médico o dietista cualificado y con licencia antes de empezar cualquier programa nutricional. Es muy importante consultar con un profesional de la salud, competente y totalmente informado al tomar decisiones que conciernen a tu salud, ya que la información metabólica y epigenética contenida en este plan deben de ser interpretadas por alguien con los suficientes conocimientos técnicos. Tu bienestar debe de estar siempre en buenas manos. Visita nuestra página web: [www.epixlife.com](http://www.epixlife.com)