

Informe de Optimización Kids

Ejemplo

ID: BACDEMO108

Fecha: 01.04.2025



¡Bienvenido al informe de optimización Kids!



Acerca de este informe

Este informe de optimización de moduladores epigenéticos está diseñado para mejorar la alimentación y hábitos de bebés y niños en fase de crecimiento. Creemos que los datos e información aquí contenidos ayudarán a los pequeños a iniciar el camino hacia un estilo de vida saludable. Adoptando y siguiendo las sugerencias de este documento, podrás hacer ajustes positivos en su alimentación diaria y promover hábitos que favorezcan su desarrollo y bienestar.

Los resultados se dividen en secciones específicas, organizadas según la información evaluada. Dentro de cada sección encontrarás una descripción general para ayudarte a interpretar los datos y dirigir la atención a los aspectos más importantes y relevantes del informe.

La página "Resumen de los resultados" presenta una visión general del informe, destacando las áreas clave que requieren especial atención durante la implementación del plan. Por otro lado, la sección "Ajustes nutricionales" se concentra en posibles cambios en los hábitos alimenticios que pueden mejorar el bienestar general.

Este informe está diseñado para ofrecer la máxima claridad en cada sección, y las acciones recomendadas están enfocadas en optimizar el bienestar y los hábitos alimenticios de los más pequeños.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Epixlife | Wellness Inspires Us

¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

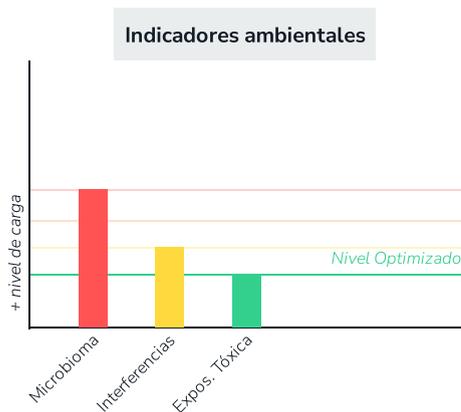
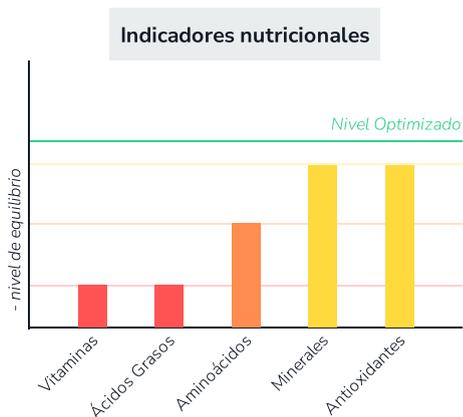
Teléfono: +34 123 456 789 0

Email: hola@epixlife.com

Resumen de resultados

¿Como interpretar los gráficos?

Los gráficos muestran la prioridad de cada uno de los indicadores epigenéticos. Los consejos del informe priorizan los marcadores más alejados del nivel optimizado.



Este informe se realiza mediante estudios cualitativos, por lo que se muestran los resultados de acuerdo a las necesidades a nivel celular (del nivel alto hasta el bajo / optimizado).

Necesidad de Optimización:

Optimizado Baja Media Alta

Necesidad de Optimización Alta

Ácidos Grasos

Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)

Microbioma

Señal Post viral
Esporas
Hongos

Vitaminas

Vitamina B6
Vitamina B3
Vitamina C
Betaína

Necesidad de Optimización Media

Aminoácidos

Valina
Leucina
Serina
Cisteína

Necesidad de Optimización Baja

Interferencias

Campo Magnético Intermitente

Antioxidantes

Selenio

Minerales

Zinc
Azufre
Cobre
Selenio

Indicadores de Bienestar General

Resultado:

Necesidad Alta

Es necesario optimizar este grupo de indicadores

El desequilibrio de los indicadores marcados en esta página puede estar produciendo una alteración sus funciones y capacidades. Es prioritario optimizar estos niveles para crear un equilibrio en el organismo.

La tabla indica los nutrientes, sistemas y estresores ambientales a optimizar para ayudar al bienestar general. ¡Presta atención a los indicadores marcados!

Vitaminas

Vitamina B3

Vitamina B6

Vitamina C

Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B5, Vitamina B9, Vitamina B12, Biotina, Vitamina D3, Vitamina E, Vitamina K1.

Antioxidantes

Vitamina C

Selenio

Indicadores valorados pero no relevantes: Carotenoides, Flavonoides, Polifenoles, Superóxido Dismutasa (SOD), Vitamina E, Ácido Alfa-Lipoico, Coenzima Q10.

Aminoácidos

Cisteína

Indicadores valorados pero no relevantes: Glutamina, Glicina, Lisina, Triptófano.

Exposición tóxica medioamb.

Indicadores valorados pero no relevantes: Metales Pesados, Químicos e Hidrocarburos, Electrosensibil. y Radiación.

Restricciones alimentarias

Avena

Indicadores valorados pero no relevantes: Leche de Vaca, Maíz, Trigo o Cebada, Huevos, Plátano.

Marcadores generales



Los indicadores de esta página están enfocados en fortalecer el sistema del niño, siendo esenciales para mantener y desarrollar un organismo saludable y robusto.

Una alimentación equilibrada y personalizada es clave para mantener y mejorar el bienestar general del niño. Optimizar su alimentación ayudará a enfrentar mejor los desafíos del día a día. Fortalecer estos indicadores es fundamental para alcanzar un equilibrio saludable y proteger su bienestar integral.

Minerales

Zinc

Cobre

Selenio

Indicadores valorados pero no relevantes: Manganeso, Hierro.

Ácidos Grasos

Omega 6

Indicadores valorados pero no relevantes: Omega 3.

Interacciones metabólicas

Sueño

Indicadores valorados pero no relevantes: Intestino, Sistema Cardiovascular, Estrés Metabólico / Inflamación, Producción de Energía, Hidratación Celular.

Microbioma

Esporas

Hongos

Indicadores valorados pero no relevantes: Parásitos, Señal Viral.

Indicadores de Crecimiento

Resultado:
Necesidad Baja



Necesidad baja de optimización de estos indicadores

El desequilibrio de los indicadores proporcionados en esta página podría producir una alteración en el futuro. No necesitan ser abordados de inmediato, pero es aconsejable optimizar sus niveles a largo plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Cuanto más elementos aparezcan resaltados en la tabla siguiente, mayor será el nivel de soporte necesario.

Vitaminas

Vitamina B6

Vitamina C

Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B12, Vitamina D3, Vitamina K1.

Aminoácidos

Leucina

Valina

Indicadores valorados pero no relevantes: Isoleucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptófano, Arginina, Glicina.

Minerales

Zinc

Selenio

Indicadores valorados pero no relevantes: Calcio, Hierro, Magnesio, Manganeseo.

Ácidos Grasos y Antioxidantes

Cobre

Selenio

Indicadores valorados pero no relevantes: Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA), Polifenoles, Flavonoides.

Haz que crezcan fuertes y sanos



Crear hábitos saludables desde pequeños es el mejor regalo que podemos darles para que se desarrollen de manera plena. Con una alimentación adecuada, ejercicio regular y suficiente descanso, los niños podrán crecer sanos, fuertes y llenos de energía, listos para enfrentar cada etapa de su vida con vitalidad.

Una alimentación equilibrada y buenos hábitos diarios son esenciales para el crecimiento saludable de los niños. Proporcionarles una dieta rica en frutas, verduras, proteínas, y cereales integrales no solo les da la energía que necesitan para el día a día, sino que también fortalece su sistema inmunológico y promueve un desarrollo adecuado. Además de una buena nutrición, es fundamental fomentar la actividad física, ya que el ejercicio contribuye al fortalecimiento de los huesos y músculos, mejora la coordinación y apoya la salud emocional.

Indicadores de Desarrollo Cerebral

Resultado:

Necesidad Alta

Es necesario optimizar este grupo de indicadores

El desequilibrio de los indicadores marcados en esta página puede estar produciendo una alteración sus funciones y capacidades. Es prioritario optimizar estos niveles para crear un equilibrio en el organismo.

Cuanto más elementos aparezcan resaltados en la tabla siguiente, mayor será el nivel de soporte necesario.

Vitaminas

Vitamina B6

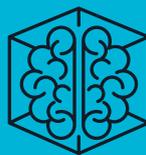
Vitamina C

Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B12, Vitamina D3, Vitamina E, Vitamina K1.

Ácidos Grasos

Indicadores valorados pero no relevantes: Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA), Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA), Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA).

Desarrollo cerebral optimizado



Una alimentación equilibrada y rica en nutrientes esenciales promueve el crecimiento adecuado del cerebro, fortaleciendo la memoria, el aprendizaje y otras funciones cognitivas. En la infancia, una ingesta adecuada de nutrientes es crucial para apoyar su pleno desarrollo y potencial.

Nutrientes como los ácidos grasos Omega-3, las vitaminas del grupo B y los antioxidantes, presentes en alimentos como el pescado, los frutos secos y las verduras, apoyan la función cognitiva y el aprendizaje. Además, una buena alimentación, combinada con hábitos saludables como el ejercicio y el descanso, estimula la concentración y favorece una memoria más aguda.

Minerales

Zinc

Cobre

Selenio

Indicadores valorados pero no relevantes: Manganeso, Hierro, Yodo.

Antioxidantes

Vitamina C

Indicadores valorados pero no relevantes: Polifenoles, Vitamina E, Carotenoides.

Indicadores del Sistema Inmune

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.

Esta tabla muestra nutrientes, sistemas y estresores ambientales que deben optimizarse para equilibrar el sistema inmune:

Vitaminas

Vitamina B6

Vitamina C

Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina A1, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B5, Vitamina B9, Vitamina B12, Vitamina D3, Vitamina E.

Antioxidantes

Vitamina C

Selenio

Indicadores valorados pero no relevantes: Carotenoides, Flavonoides, Polifenoles, Superóxido Dismutasa (SOD), Vitamina E, Ácido Alfa-Lipoico, Coenzima Q10.

Aminoácidos

Cisteína

Indicadores valorados pero no relevantes: Glutamina, Glicina, Lisina, Triptófano.

Exposición tóxica medioamb.

Indicadores valorados pero no relevantes: Metales Pesados, Químicos e Hidrocarburos, Electrosensibil. y Radiación.

Restricciones alimentarias

Avena

Indicadores valorados pero no relevantes: Leche de Vaca, Maíz, Trigo o Cebada, Huevos, Plátano.



Nutrición y sistema inmunitario

El sistema inmunitario de cada niño depende en gran medida de sus hábitos alimentarios, el ambiente y los disruptores metabólicos. Los indicadores de esta página están destinados a fortalecer su sistema inmunológico.

Un plan nutricionalmente equilibrado y personalizado es la clave para desarrollar un sistema inmunitario reforzado. El aumento de las defensas ayudará al niño a protegerse de los efectos de las cargas virales y otros impactos microbianos. Potenciar el sistema inmune es esencial para lograr un equilibrio celular y proteger el bienestar de agresiones externas.

Minerales

Zinc

Cobre

Selenio

Indicadores valorados pero no relevantes: Manganeso, Hierro.

Ácidos Grasos

Omega 6

Indicadores valorados pero no relevantes: Omega 3.

Interacciones metabólicas

Sueño

Indicadores valorados pero no relevantes: Intestino, Sistema Cardiovascular, Estrés Metabólico / Inflamación, Producción de Energía, Hidratación Celular.

Microbioma

Esporas

Hongos

Indicadores valorados pero no relevantes: Parásitos, Señal Viral.

Indicadores del Sistema Intestinal

Resultado:
Necesidad Media



Deberías considerar la optimización del Sistema Intestinal a medio plazo

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

La siguiente tabla muestra qué indicadores pueden ayudar a optimizar el tracto intestinal: ¡Presta atención a los marcadores resaltados!

Estresores ambientales

Hongos

Indicadores valorados pero no relevantes: Electro sensibilidad, Químicos e Hidrocarburos, Radiación, Metales Pesados, Bacteria, Parásitos, Señal Viral.

Interacciones metabólicas

Sistema Gastrointestinal

Sistema Inmune

Indicadores valorados pero no relevantes: Equilibrio Microbiano, Estrés Metabólico / Inflamación, Sistema de Desintoxicación, Emociones, Producción de Energía, Salud Cerebral.

¡Cuida el Sistema Intestinal!



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

Indicadores de Apoyo Intestinal

El estrés causado al tracto intestinal puede ser uno de los mayores impactos contra el organismo. El sistema intestinal proporciona la mayor parte de la energía celular y juega un papel importante en el sistema inmunológico. La función de estos sistemas es igualmente relevante para la memoria, ya que influye en el rendimiento del cerebro.

Marcadores Nutricionales

Zinc

Cisteína

Betaína

Selenio

Vitamina C

Indicadores valorados pero no relevantes: Histidina, Triptófano, Superóxido Dismutasa (SOD), Molibdeno, Vitamina D3, Ácido Alfa-Lipoico, Sulforafano Glucosinolato, Omega 3, Vitamina B12, Hierro, Glutamina.

Restricción de alimentos pro- inflamatorios

Indicadores valorados pero no relevantes: Trigo, Cebada, Centeno, Maíz.

Indicadores del Sistema Cardiovascular

Resultado:
Necesidad Media



Deberías equilibrar el Sistema Cardiovascular a medio plazo

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría producir una alteración en tu Sistema Cardiovascular en el futuro cercano. Es prioritario optimizar sus niveles a medio plazo para favorecer el equilibrio en tu organismo.

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

Vitaminas

Vitamina B6

Vitamina C

Vitamina B3

Betaína

Indicadores valorados pero no relevantes: Vitamina B2, Vitamina D3, Vitamina K1, Vitamina B12, Vitamina E, Vitamina B9, Vitamina K2.

Antioxidantes

Indicadores valorados pero no relevantes: Superóxido Dismutasa (SOD), Antocianinas, Polifenoles, Flavonoides, Coenzima Q10.

Ácidos grasos

Indicadores valorados pero no relevantes: Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA), Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA), Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA), Ácido Araquidónico - 6 (AA), Ácido Oleico - 9.



Optimiza la circulación

La mala circulación reduce la habilidad del cuerpo para transportar oxígeno y nutrientes allí donde son requeridos. Sin duda, este es uno de los sistemas más importantes en el organismo de todo ser vivo.

Los alimentos que consumen impactan directamente en el sistema cardiovascular. Ciertos hábitos alimentarios pueden crear problemas físicos específicos relacionados con el corazón y su funcionamiento. Del mismo modo, incluir ciertos alimentos positivos para el sistema circulatorio en un plan de nutrición regular puede ayudar a prevenir potenciales afecciones.

Minerales

Selenio

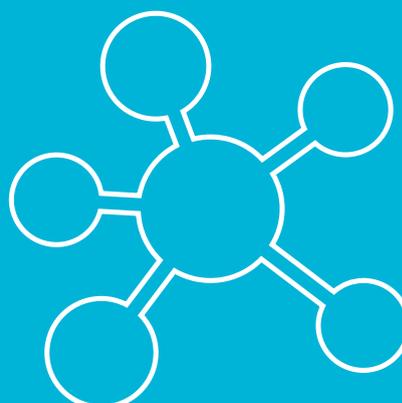
Indicadores valorados pero no relevantes: Yodo, Potasio, Sodio, Magnesio.

Aminoácidos

Serina

Indicadores valorados pero no relevantes: Taurina, Arginina, Citrulina, Carnosina, Alanina, Metionina, Cistina, Lisina, Histidina, Prolina.

Marcadores Epigenéticos



Necesidad de Vitaminas



Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario potenciar tus Vitaminas

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

Es prioritario optimizar los niveles de vitaminas para favorecer el equilibrio en tu organismo. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Vitaminas

La siguiente lista presenta las vitaminas que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

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

Vitaminas y salud óptima

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

Alimentos que suplen las necesidades de Vitaminas

Betaína

La betaína regula la respuesta inmune, participa en la regulación de genes, en la oxidación de ácidos grasos, en la síntesis de lípidos y colesterol, regula el balance hídrico del cuerpo. Regula la función de los eritrocitos. Mejora el rendimiento deportivo y disminuye factores de riesgo vascular. Nos provee de ácido clorhídrico.

Huevos, Avena, Cebada, Quinoa, Bacalao, Camarones, Trigo, Espinacas, Pavo, Trucha

Vitamina B3

La vitamina B3 o niacina, ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso y al metabolismo productor de energía. Regula la respuesta inmunitaria. Mantiene la piel y las membranas mucosas normales. Contribuye en la reparación del ADN y a responder al estrés. Es menos sensible a la acción del calor que otras vitaminas; sin embargo, pasa al agua de cocción.

Aceite de girasol, Arroz Silvestre, Almendras, Salmón, Caballa, Lentejas, Plátano, Carne de vaca, Pollo, Cacahuets, Rodaballo, Pavo, Atún, Yogurt, Semillas de girasol, Piñones, Hígado de Cerdo, Semillas de Chía, Nueces de Macadamia

Vitamina B6

La vitamina B6 o piridoxina ayuda a convertir los alimentos que consumimos en energía. Contribuye a la formación de glóbulos rojos y neurotransmisores; al funcionamiento normal del sistema nervioso e inmunitario; y ayuda a la regulación de la actividad hormonal.

Salmón, Perejil, Naranja, Papaya, Plátano, Pasas, Pollo, Melón Cantalupo, Pistacho, Semillas de Soja, Avellanas, Pavo, Atún, Semillas de lino, Diente de León, Cebollino, Semillas de girasol, Hígado de Cerdo, Garbanzos

Vitamina C

La vitamina C o ácido ascórbico contribuye a la formación de colágeno; a la formación y función normal de huesos, dientes, cartílagos, piel, vasos sanguíneos, del sistema nervioso e inmunitario; protege frente al daño oxidativo; y ayuda a la cicatrización de heridas.

Fresa, Mandarina, Perejil, Tomate, Espinacas, Limón, Naranja, Papaya, Coliflor, Kiwi, Col, Pomelo, Guisantes, Grosellas rojas, Melón Cantalupo, Pimiento rojo, Brócoli, Coles de Bruselas

Necesidad de Minerales



Resultado:
Necesidad Baja

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

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

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

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

Necesidad personalizada de Minerales

La siguiente lista presenta los minerales que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

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

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

Son sustancias esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Éste usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando de forma óptima.

Alimentos que suplen las necesidades de Minerales

Cobre

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

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

Selenio

El selenio interviene en el buen funcionamiento de la glándula tiroidea. Es un gran antioxidante. Es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmune, porque aumenta la producción de glóbulos blancos. Además, neutraliza el efecto de metales pesados y favorece el crecimiento de cabello y uñas.

Huevos, Cebada, Arroz Silvestre, Nueces de Brasil, Langostas, Ostras, Perejil, Espárragos, Arroz, Trigo sarraceno, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Brócoli, Semillas de Soja, Maíz, Pavo, Atún, Levadura de Cerveza, Salvado de Avena, Edamame, Cebollino, Sepia, Mejillones

Azufre

El azufre es necesario para la formación del colágeno. Mejora la función del hígado, del metabolismo de las grasas e hidratos de carbono y contribuye a la depuración natural del organismo. Además regula los niveles de glucosa en sangre, mejora la función digestiva y colabora en la oxigenación cerebral.

Huevos, Sandía, Melocotón, Cangrejo, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Langostas, Queso, Espárragos, Coliflor, Col, Carne de vaca, Pollo, Pato, Brócoli, Leche de Vaca, Pavo, Yogurt, Semillas de girasol

Zinc

El Zinc está implicado en los sistemas de mantenimiento y regulación corporal. Es básico para la formación de insulina y proteínas. Favorece la producción de linfocitos y la activación de ciertas hormonas. Ayuda en la cicatrización de heridas e interviene en la síntesis de ADN y ARN. Es esencial para el correcto funcionamiento del olfato y gusto. Además es fundamental para la reproducción y en la fertilidad.

Avena, Centeno, Quinoa, Cangrejo, Arroz Silvestre, Langostas, Queso, Almejas, Ostras, Espárragos, Apio, Lentejas, Arroz, Trigo sarraceno, Carne de vaca, Pollo, Cacahuets, Semillas de Soja, Anacardos, Leche de Oveja, Pavo, Semillas de Calabaza, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Edamame, Yogurt, Semillas de girasol, Piñones, Sepia, Mejillones, Garbanzos, Semillas de Chía, Nuez Pecana

Necesidad de Antioxidantes



Resultado:
Necesidad Baja

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

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

Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades a nivel celular de antioxidantes para evitar una mayor carga futura. Los antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra del estrés oxidativo.

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

Necesidad personalizada de Antioxidantes

La siguiente lista presenta los antioxidantes que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

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

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

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

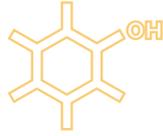
Alimentos que suplen las necesidades de Antioxidantes

Selenio

El selenio interviene en el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Es un gran antioxidante. Es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmune, porque aumenta la producción de glóbulos blancos. Además, neutraliza el efecto de metales pesados y favorece el crecimiento de cabello y uñas.

Huevos, Cebada, Arroz Silvestre, Nueces de Brasil, Langostas, Ostras, Perejil, Espárragos, Arroz, Trigo sarraceno, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Brócoli, Semillas de Soja, Maíz, Pavo, Atún, Levadura de Cerveza, Salvado de Avena, Edamame, Cebollino, Sepia, Mejillones

Necesidad de Aminoácidos



Resultado:
Necesidad Media

Es recomendable potenciar la absorción de Aminoácidos en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores. Los aminoácidos son sustancias esenciales para nuestro correcto desarrollo, ya que son elementos fundamentales para la síntesis de las proteínas y son precursores de otros compuestos nitrogenados. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Necesidad personalizada de Aminoácidos

La siguiente lista presenta los aminoácidos que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

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

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 las necesidades de Aminoácidos

Cisteína

La cisteína tiene función antioxidante, ya que protege nuestro organismo contra el daño causado por la radiación, y al hígado y cerebro de la acción de diferentes toxinas (como las del cigarrillo, el alcohol o las drogas). También promueve la quema de grasas, participa en la formación de músculos y retrasa el envejecimiento.

Huevos, Avena, Quinoa, Arroz Silvestre, Mijo, Carne de vaca, Cordero, Pollo, Pimiento rojo, Brócoli, Semillas de Soja, Atún, Soja negra, Coles de Bruselas

Leucina

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

Huevos, Avena, Centeno, Trigo, Mijo, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Maíz, Leche de Vaca, Leche de Cabra, Leche de Oveja, Atún, Semillas de Calabaza, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Salvado de Trigo, Semillas de girasol, Garbanzos

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.

Huevos, Nuez, Algas Marinas, Salmón, Queso, Almejas, Perejil, Coliflor, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Brotes de soja, Judías Rojas, Pistacho, Cacahuets, Semillas de Soja, Anacardos, Pavo, Atún, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Edamame, Cebollino, Sepia, Garbanzos, Semillas de Chía

Valina

El aminoácido valina es responsable de fomentar el crecimiento humano normal, la reparación de los tejidos, el crecimiento de la masa muscular y la regulación de azúcar en la sangre.

Nuez, Salmón, Caballa, Queso, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Pistacho, Cacahuets, Anacardos, Atún, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Harina de avena, Yogurt, Sepia, Semillas de Chía

Necesidad de Ácidos Grasos



Resultado:
Necesidad Alta



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Ácidos Grasos

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

Es prioritario optimizar los niveles de Ácidos Grasos 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 sanguínea, o la regulación de los procesos inflamatorios.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Ácidos Grasos

La siguiente lista presenta los ácidos grasos esenciales que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidónico - 6 (AA)
- Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)
- **Ácido Gamma Linolénico - 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 las necesidades de Ácidos Grasos

Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)

El Ácido Gamma Linolénico-6 forma parte de los ácidos grasos esenciales Omega 6. Junto con los ácidos grasos omega 3 y 6 juega un papel crucial en la formación cerebral y en el crecimiento y desarrollo normales. También produce sustancias parecidas a las hormonas, las cuales desempeñan una función beneficiosa en la inflamación y el dolor.

Aceite de girasol, Grosella Negra, Aceite de Semilla de Cáñamo, Aceite de Linaza

Indicadores de Microbioma



Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario y prioritario equilibrar tu flora intestinal

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

El equilibrio de tu flora intestinal debe de potenciarse de manera inmediata, ya que éste depende de un conjunto de seres vivos que conforman tu sistema gastrointestinal, bacterias, parásitos, hongos, esporas y un sinfín de microorganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Indicadores de Microbioma específicos

La siguiente lista presenta los indicadores del microbiota que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

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

La microbiota intestinal, actor clave de la salud

El microbioma es la comunidad de microorganismos (hongos, bacterias, parásitos y virus) que viven en el tracto gastrointestinal, ayudando a mantener la defensa y la salud del mismo, la absorción de alimentos, la regulación del metabolismo, y la modulación del eje intestino-cerebro.

Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

Esporas

Las esporas constituyen la forma de reproducirse de los mohos, uno de los principales tipos de hongos que suelen desarrollarse en lugares húmedos y con poca luz. La presencia de hongos puede producir reacciones alérgicas que crean síntomas como la congestión nasal, irritación de los ojos o respiración lenta. En algunos casos pueden darse reacciones más severas como la fiebre y dificultades a la hora de respirar.

Jengibre, Cúrcuma

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.

Arándano Azul, Espinacas, Col, Yogurt

Señal Post viral

Un virus es una partícula de código genético, ADN o ARN, encapsulada en una vesícula de proteínas. Los virus no se pueden replicar por sí solos. Necesitan infectar células y usar los componentes de la célula huésped para hacer copias de sí mismos. A menudo, el virus daña o mata a la célula huésped en el proceso de multiplicación. Los virus se han encontrado en todos los ecosistemas de la Tierra. Los científicos estiman que sobrepasan a las bacterias en razón de 1 a 10. Puesto que los virus no tienen la misma biología que las bacterias, no pueden ser combatidos con antibióticos.

Miel, Jengibre, Kiwi, Yogurt

Carga Electro- magnética



Resultado:
Necesidad Baja



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

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

El desequilibrio de este indicador podría producir una alteración en tu sistema en el futuro. Las exposiciones a cargas electromagnéticas pueden afectar al equilibrio celular y metabólico.

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

Indicadores electromagnéticos específicos

La siguiente lista presenta los indicadores de la carga electromagnética que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

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

Lo que no vemos pero podría afectarnos...

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

¿Qué es?

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.

Ajustes Nutricionales

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¡Solo durante 90 días!

El objetivo de mostrar la sensibilidad a alimentos NO es eliminarlos permanentemente de la dieta, sino rebajar la carga enzimática de los mismos. Al final del proceso de eliminación durante 90 días, se puede volver a introducir estos alimentos gradualmente en la alimentación.

¿Por qué evitar estos alimentos?

Aunque los alimentos que deben ajustarse en la dieta contienen nutrientes que pueden ser muy valiosos, los niveles de energía pueden verse afectados cuando el cuerpo destina más recursos de los que debería para digerirlos. Hay alimentos que deberían ser evitados ya que, en ocasiones, podrían revertir el beneficio de otros, provocar estrés al aparato digestivo o afectar negativamente al metabolismo y al sistema inmune.

Al consumir los alimentos indicados, el cuerpo podría tener dificultades para digerir la comida que ingerimos en este ciclo celular y terminará usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Evitar estos alimentos durante 90 días ayudará a prevenir el déficit de energía que se puede dar al intentar absorberlos.

Al pasar al siguiente ciclo celular, las necesidades del cuerpo cambian y la sensibilidad a los alimentos cambiará en consecuencia.

Preguntas frecuentes

?

¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria temporal?

El cuerpo tiene dificultades con la comida y termina usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Estos procesos pueden ocurrir de manera asintomática o con reacciones evidentes.

?

"Nunca ha comido esto antes..."

Si nunca se han consumido estos alimentos, aún mejor. Recomendamos que se sigan evitando durante 90 días.

?

"¡Pero se recomiendan alimentos similares!"

Las sensibilidades alimentarias son muy específicas, por lo que incluso cuando un alimento es similar, si no aparece en los alimentos a evitar, puede consumirse sin ningún problema.

Ajustes de alimentos

Mostramos los alimentos que NO deben consumirse durante los próximos 90 días, ya que podrían causar estrés digestivo e inmunológico.

NO es una prueba de alergias alimentarias

Deben evitarse los alimentos marcados en rojo solamente durante los próximos 90 días. Si existe ALGUNA ALERGIa conocida, se debe seguir evitando en todo momento dichos alimentos.



Mora Roja



Avena



Tomate



Patatas



Piña



Acelgas



Bayas de Sauco



Brotos de soja



Pimiento rojo



Pistacho

Si se consume alguno de los alimentos indicados a diario, intenta sustituirlos por otros que puedan aportar beneficios similares. La lista de alimentos hace referencia a los indicadores de relevancia epigenética y NO a ninguna intolerancia física o alergia. Por favor, continúa evitando todos los alimentos que le afecten físicamente.

Alergias conocidas

En el caso de que ya exista una alergia conocida, existen 2 escenarios:

Escenario 1

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

Esto significa que, además de una alergia, ese alimento también afecta negativamente al flujo de energía y a la absorción de otros nutrientes. Si ya habías eliminado este alimento de la dieta, no necesitas hacer nada más. Si no lo habías eliminado todavía, deberías considerar hacerlo, pero no recomendamos su reintroducción después de la dieta de eliminación.

Escenario 2

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

Esto significa que no afecta negativamente el flujo de energía, lo cual no contradice ni pone en duda la alergia a este alimento. Esto NO significa que se deba reintroducir el alimento en la dieta, pues hay que respetar los síntomas previos o resultados de tests en relación a esas alergias. Recuerda que este informe no analiza alergias o intolerancias.

Sensibilidad a los Aditivos

Aditivos en la 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 optimizar su bienestar, debe 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 su salud.

E 102	Tartrazina	E 957	Taumatina
E 541	Fosfato ácido de sodio y aluminio	E 402	Alginato potásico
E 354	Tartrato cálcico	E 337	Tartrato doble de sodio y potasio
E 333	Citratos de calcio	E 308	Gama-tocoferol
E 220	Dióxido de azufre	E 221	Sulfito sódico

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 muy popular que se considera una exotoxina. El uso regular de esta sustancia puede alterar ciertas funciones del sistema nervioso central, lo cual podría afectar negativamente al bienestar y el equilibrio del organismo. En altas dosis, esta sustancia puede dar lugar a falta de concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectaría negativamente al bienestar.

Glutamato monosódico:

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

Colorantes artificiales:

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

Optimización Nutricional

¿Por qué hablamos de "nutricional"?

La información nutricional de los alimentos es el conjunto del contenido nutricional de los mismos. Incrementar el consumo de alimentos con nutrientes que el cuerpo necesita nos llevará a optimizar su bienestar.

Alimentos ricos en sus requerimientos nutricionales

Llevar una alimentación equilibrada, y sobre todo personalizada, dependerá del conocimiento que tengamos sobre las necesidades nutricionales. En base al perfil epigenético, se indica qué nutrientes debería potenciar y se muestra una lista de alimentos que le ayudarán a cubrir sus necesidades específicas. Esto no quiere decir que debas incluir obligatoriamente estos alimentos en su rutina, simplemente te mostramos aquellos que podrían ayudarles en búsqueda de maximizar el equilibrio del organismo.

Esta lista se basa en los indicadores marcados en este informe. Si tienes alergia o intolerancia a alguno de ellos, deben seguir evitándose.

Verduras



Cebollino



Coliflor



Perejil



Espárragos



Apio



Col



Rúcula



Brócoli



Kale



Boniato



Espinacas



Jengibre



Coles de Bruselas

Frutas



Grosella Negra



Sandía



Melocotón



Kiwi



Plátano



Papaya



Naranja



Melón Cantalupo



Pasas



Arándano Azul



Grosellas rojas



Fresa



Limón



Pomelo



Mandarina

Lácteos y huevos



Queso



Yogurt



Leche de Oveja



Leche de Cabra



Leche de Vaca



Huevos

Productos cárnicos



Carne de vaca



Pollo



Cerdo



Pavo



Pato



Hígado de Cerdo



Cordero

Legumbres



Guisantes



Garbanzos



Alubias Blancas



Semillas de Soja



Edamame



Judías Rojas



Lentejas

Mariscos / Pescado



Atún



Anchoas



Salmón



Sepia



Caballa



Almejas



Ostras



Cangrejo



Langostas



Pulpo



Mejillones



Rodaballo



Camarones



Bacalao



Trucha

Nueces y semillas



Semillas de Calabaza



Nuez



Anacardos



Semillas de lino



Cacahuetes



Semillas de Chía



Semillas de Sésamo



Semillas de girasol



Piñones



Nuez Pecana



Almendras



Nueces de Brasil



Avellanas



Nueces de Macadamia



Soja negra

Cereales



Mijo



Maíz



Arroz Silvestre



Arroz



Quinoa



Trigo sarraceno

Grasas y aceites



Aceite de girasol



Aceite de Linaza



Aceite de Semilla de Cábano

Plantas



Algas Marinas



Borraja



Cúrcuma



Diente de León

Otros

Tofu



Cacao



Miel

Levadura de
Cerveza**¿Por qué se recomiendan estos alimentos?**

Esta lista de alimentos recomendados se ha personalizado en base a los resultados del test. Incluyendo estos ingredientes en tu nutrición diaria, podrás ayudar a mejorar tu bienestar de manera natural, ya que se han seleccionado con el objetivo de abordar las necesidades presentes en tu informe.



Sigüientes pasos

Aquí empieza el camino a su mejor versión

Una vez leído el informe, ¿qué sigue ahora? Como decimos al principio del documento, creemos que estos resultados pueden ser el comienzo del trayecto hacia una vida más saludable.

- 1 Evita la ingesta de los Alimentos a Evitar durante 90 días — Sección 03
- 2 Evita los Aditivos Alimentarios a los que existe sensibilidad — Sección 03
- 3 Aumenta la ingesta de los Alimentos Recomendados — Sección 03
- 4 Asegúrate de incorporar alimentos que apoyen el Microbioma — Sección 02
- 5 Presta atención a los consejos sobre reducción de Exposición Tóxicas — Sección 02
- 6 Trata de seguir las recomendaciones respecto a los Campos Electromagnéticos — Sección 02
- 7 Contacta a tu profesional de la salud si tienes cualquier duda — Datos de contacto en página 1

Escribe las metas y objetivos

Te recomendamos que escribas los objetivos de manera sencilla, que sean específicos, alcanzables, realistas y medibles.

Me comprometo a seguir las recomendaciones desde el _____ (dd/mm/aaaa)
 hasta _____ (dd/mm/aaaa) durante un total de 90 días.

 (Tu firma)



Pequeños cambios, grandes futuros

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!



www.epixlife.com

Exención de Responsabilidad:

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones de este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. 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 contenida en este documento debe ser interpretada por un profesional cualificado. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos. Información obtenida mediante la tecnología S-Drive de Cell-Wellbeing. Más información en www.epixlife.com