

# Resumen del Informe

[BIENVENIDO](#)

[PLAN DE DIETA](#)

[CONDUCTA ALIMENTICIA](#)

[POTENCIAL FÍSICO](#)

Hola, James, Te invitamos a comenzar tu viaje informe sobre dieta y ADN

Te invitamos a descubrir como la genética influye en tu dieta. Te damos una oportunidad de explorar un novedoso y revolucionario producto desarrollado para aquellas personas que desean controlar el consumo de alimentos.

## COMPRESIÓN DE LOS RESULTADOS:

Los resultados reflejan tu predisposición genética a ciertos aspectos que afectan a tu metabolismo, tu peso, tus comportamientos alimenticios, las intolerancias alimentarias y los ejercicios que se ajustan a tu estructura genética. Los resultados describen tus probabilidades de tener un determinado rasgo, pero no son concluyentes. La expresión de un rasgo en particular (fenotipo) está influenciada no sólo por la genética, sino también por rasgos ambientales y estilos de vida. Mediante el conocimiento de la composición genética puedes conocer la influencia de los rasgos ambientales y de tu forma de vida, así como el impacto de los que comes, bebes, el sitio en el que vives, tu estilo de vida y lo activo que eres.



## DIETA

Tu Plan Dietético

**DIETA BALANCEADA**

Resultados de tu dieta en un vistazo:

| EL RESULTADO DE LOS GENES EN TU DIETA |        |          |                    |
|---------------------------------------|--------|----------|--------------------|
| ÁREA DE AFECTACIÓN                    | GEN    | GENOTIPO | RESULTADO          |
| Intolerancia al gluten                | HLA    | G:G      | Bastante tolerante |
| Intolerancia a la lactosa             | LCT    | C:T      | Menos probable     |
| Niveles de triglicéridos              | APOA5  | T:C      | Típico             |
| Índice de Masa Corporal               | NPY2R  | C:C      | El más bajo        |
| Índice de Masa Corporal               | NPPFR2 | G:G      | El más bajo        |

Más



## HÁBITOS AL COMER

Tu perfil de comportamiento alimenticio

**ALTO PICOTEO**

Los resultados de tu conducta alimenticia en un vistazo:

| RESULTADO DEL GEN DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO |         |          |              |
|--|---------|----------|--------------|
| ÁREA DE AFECTACIÓN                               | GEN     | GENOTIPO | RESULTADO    |
| Picoteo  | DRD2    | C:C      | Alto picoteo |
| Sabor amargo                                     | TAS2R38 | C:C      | Catador      |
| Conducta alimenticia - pérdida de control.       | FTO     | T:T      | Típico       |
| Conducta Alimenticia-Sociedad                    | FTO     | T:T      | Típico       |

Más



## EJERCICIO

Tu potencial en el rendimiento físico

**MÍNIMO BENEFICIO.**

Resultados sobre los ejercicios físicos en un vistazo:

| RESULTADOS DEL GEN DEL EJERCICIO |       |          |  |
|----------------------------------|-------|----------|--|
| ÁREA DE AFECTACIÓN               | GEN   | GENOTIPO | RESULTADO  |
| Respuesta al ejercicio           | FTO   | T:T      | Mínimo beneficio.  |
| Beneficios del Ejercicio Físico  | PPARG | C:C      | Mínimo beneficio del ejercicio regular.                      |
| Velocista                        | ACTN3 | T:T      | Te adaptas bien a las actividades de velocidad y resistencia |

Más



**Descarga de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

## TU DIETA

Resumen del Informe / Plan de Dieta / Tu tipo de dieta - Dieta Balanceada información

BÁSICO DE LA DIETA

GRUPOS DE ALIMENTOS

CAMBIO DE ALIMENTACIÓN

MENÚ DE EJEMPLO

### TU TIPO DE DIETA - DIETA BALANCEADA

Una Dieta Balanceada es un plan de alimentación diseñado para personas con una dieta desequilibrada. La dieta proporciona suficiente energía y nutrición para respaldar la buena salud y para mantener el azúcar en la sangre equilibrado.

#### PUNTOS CLAVES DE LOS RESULTADOS:

- > No tienes la variante genética asociada con un mayor deseo de los alimentos, siendo más propenso a controlar, naturalmente, tu conducta alimentaria. La adopción de una nutrición sana y equilibrada será relativamente factible.
- > Debes ser consciente de lo que comes, ya que tienes una tendencia genética moderada a presentar niveles altos de triglicéridos.
- > Tu genética no presenta indicios de tener episodios de comida sin control, y eres más propenso a tener un conducta alimenticia equilibrada.
- > Tu genotipo sugiere que eres lactosa persistente, lo que significa que normalmente no experimentas ningún problema para digerir la lactosa, el azúcar de la leche.
- > Tu genética indica que eres un "Catador" - eres más sensible a los sabores amargos que se encuentran en los alimentos. Como un catador puede que tengas que controlar tu ingesta de sal, si tienes preferencias por los alimentos salados, que enmascaran el amargor.

### TUS GENES RELACIONADOS

#### DIETA CORRESPONDIENTE

Tu genotipo se asocia con una dieta balanceada en grasas saludables, carbohidratos de índice glucémico bajo, proteína y calorías bajas.

#### RESULTADO DEL GEN DE TU DIETA

| ÁREA DE AFECTACIÓN        | GEN    | GENOTIPO | RESULTADO          |
|---------------------------|--------|----------|--------------------|
| Intolerancia al gluten    | HLA    | G:G      | Bastante tolerante |
| Intolerancia a la lactosa | LCT    | C:T      | Menos probable     |
| Niveles de triglicéridos  | APOA5  | T:C      | Típico             |
| Índice de Masa Corporal   | NPY2R  | C:C      | El más bajo        |
| Índice de Masa Corporal   | NPFFR2 | G:G      | El más bajo        |

#### ALGUNOS EJEMPLOS DE PLANES DE DIETA BALANCEADA BIEN CONOCIDOS:

- Dieta Baja en Calorías
- Weight Watchers®
- USDA My Pyramid Plan



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Plan de Dieta / Básico de la Dieta

## BÁSICO DE LA DIETA

GRUPOS DE ALIMENTOS

CAMBIO DE ALIMENTACIÓN

MENÚ DE EJEMPLO

## DIETA BALANCEADA

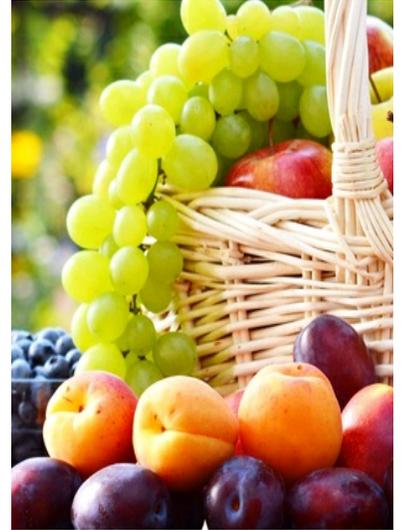
Una dieta balanceada proporciona suficiente energía y nutrición para respaldar una buena salud. Para lograr una dieta balanceada, deberías comer de cada uno de los grupos de alimentos.

### ¿QUÉ ES UNA DIETA BALANCEADA?

Una Dieta Balanceada respalda un estilo de vida saludable y provee suficiente energía y nutrición para un óptimo crecimiento y desarrollo. Se compone en un 50% de carbohidratos, un 30% de grasas y un 20% de proteínas.

### CARACTERÍSTICAS CLAVES DE LA DIETA BALANCEADA:

- Come una variedad de comidas de todos los grupos alimenticios.
- Enfócate en los alimentos más ricos en nutrientes, concentrándote en las frutas fuertemente coloreadas y las verduras con sabores audaces.
- Límitate a sólo tres porciones de fruta por día.
- Céntrate en el consumo de granos integrales, tales como la avena, pan de harina integral, y tortillas de maíz.
- Aumenta el consumo de ácidos grasos Omega-3.
- Para tu ingesta de proteína, incorpora legumbres, pescado (y otros mariscos), y limita tu consumo de carne roja a cerca de 3 onzas o menos por día.
- Para mantener la cantidad adecuada de lácteos en tu dieta, toma leche y come yogurt descremado y sin sabor.
- Para las grasas y los aceites, es mejor elegir principalmente grasas vegetales y minimizar tu ingesta de grasas de origen animal, como así también grasas sólidas y trans, tales como la margarina en barra y las cremas para el café.



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Plan de Dieta / Grupos de Alimentos

BÁSICO DE LA  
DIETA

GRUPOS DE  
ALIMENTOS

CAMBIO DE  
ALIMENTACIÓN

MENÚ DE EJEMPLO

## ASPECTOS CLAVES DE LA DIETA BALANCEADA

> *La Dieta Balanceada es rica en:*

|                       |   |                   |   |
|-----------------------|---|-------------------|---|
| GRASAS Y ACEITES      |  | GRANOS            |  |
| LEGUMBRES             |  | PRODUCTOS LÁCTEOS |  |
| ALIMENTOS PROTEICOS   |  | VERDURAS Y FRUTAS |  |
| PRODUCTOS DE CEREALES |  |                   |   |

### ADOPTA LOS HÁBITOS SALUDABLES DE ESTILO DE VIDA DE LA DIETA BALANCEADA.

- > Actividad física diaria y un estilo de vida activo (caminar, usar escaleras en vez de ascensor, etc.).
- > Moderación: cantidades de alimentos basadas en la frugalidad y en coincidencia con las necesidades personales de energía calórica.
- > Socialización: Importantes aspectos de compañerismo de valores culturales- beneficios sociales de la comida. El cocinar, comer juntos, sentarse alrededor de la mesa, compartir con la familia y los amigos son un apoyo y un sentido de “unidad” y reduce el comer incontrolado y no bajo control.
- > Cocinar: La importancia de asignar un tiempo y espacio para cocinar como una actividad relajante y disfrutable con la familia y los amigos.
- > Local y Sostenible: Es recomendado que bases tu dieta en productos locales, amigables al medio ambiente, estacionales y con bajas cantidades de productos alimenticios importados.

### PRINCIPIOS DE UNA DIETA BALANCEADA

- > Mantener la ingesta de frutas y verduras, por lo menos a 5 porciones al día en cinco colores diferentes.
- > Es recomendado no más de tres frutas al día
- > Reducir la cantidad de grasa consumida limitando el consumo de alimentos altos en grasa.
- > Reducir el consumo de alimentos que contienen grandes cantidades de colesterol, grasa saturada y grasa trans. Incrementar la ingesta de ácidos grasos monoinsaturados.
- > Ingesta incrementada de ácidos grasos Omega-3.
- > Aumento en el consumo de pescado en el menú a 1-2 veces por semana sobre otro plato de carne.
- > Aumento en el consumo de comidas ricas en fibra.
- > Aumento de la integración de las legumbres en el menú, deberías consumir 2 a 3 porciones por semana.
- > Preferir métodos de cocción sin freír, tales como al vapor, asar y hornear.
- > Aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio.



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

- > Reducir la cantidad de bebidas que contienen azúcar y alcohol. El consumo de alcohol debería ser moderado.
- > Reducir la ingesta de sal mediante el uso de hierbas como una alternativa.
- > Consumo de tipo de alimento diversificado.



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Plan de Dieta / Cambio de alimentación

BÁSICO DE LA  
DIETA

GRUPOS DE  
ALIMENTOS

CAMBIO DE  
ALIMENTACIÓN

MENÚ DE EJEMPLO

## CAMBIO DE ALIMENTACIÓN

### PRODUCTOS CÁRNICOS

| ALIMENTO PREFERIDO                         | TRATA DE EVITAR  |
|--|--|
| Pollo y pavo sin la piel, carne magra      | Órganos internos (por ejemplo, hígado, cerebro, bazo, corazón, lengua), grasa de carne de res, cordero, ganso, pato. |
| Jamón bajo en grasa (hasta el 2% de grasa) | Hamburguesas, pinchos morunos, salchichas, perros calientes  |

### PESCADO

| ALIMENTO PREFERIDO   | TRATA DE EVITAR  |
|--|--|
| Pescado tal como el atún, arenque, salmón, caballa, lenguado, bacalao, mero y sardinas. De estanque: mero / pescado tambor, robalo y robalo rayado | Pescado frito sin la piel.<br>Una porción por semana favoreciendo las partes grasas y reduciendo el consumo de carne procesada al mínimo |

### APERITIVOS

| ALIMENTO PREFERIDO  | TRATA DE EVITAR   |
|---|---|
| Palomitas de maíz sin mantequilla, palomitas de maíz, pretzels livianos y bajos en grasa, helado de palito, mazorca de maíz, aperitivos horneados y bajos en grasas | Aperitivos fritos que contienen aceites hidrogenados (grasas trans) |

### LEGUMBRES

| ALIMENTO PREFERIDO  | TRATA DE EVITAR |
|---|-----------------|
| Todo tipo de legumbres: garbanzos, vicia faba, porotos blancos/ lentejas marrones y guisantes secos. Productos de Soja: copos de soja y tofu (queso de soja). Sustitutos de la carne procedentes de las plantas | N/A             |



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

## GRANOS

### ALIMENTO PREFERIDO

Pan de harina integral o galletas ricas en fibra de centeno, patatas y batatas en sus pieles y arroz. Pasta de trigo duro o pasta de trigo integral, trigo sarraceno, avena, bulgur, cebada, salvado de trigo, cereales fortificados con fibra (Bran Flakes, Fiber One, All Bran)

### TRATA DE EVITAR

Arroz blanco, productos horneados hechos con harina blanca, pasteles y tartas que contienen margarina, mantequilla, crema o yemas de huevo, galletas, pizza, masa de hojaldre

## HUEVOS

### ALIMENTO PREFERIDO

Huevos de cualquier tipo

### TRATA DE EVITAR

Las yemas de huevo son una principal fuente de colesterol de la dieta. El consumo moderado tiene 4-3 yemas de huevo a la semana.

## PRODUCTOS LÁCTEOS

### ALIMENTO PREFERIDO

Leche (en forma líquida). Productos hasta el 3% de grasa tales como postres lácteos y yogur, quesos suaves hasta el 5% de grasa, helado hasta el 5% de grasa, queso duro (grasa reducida), quesos salados, fundidos y otros hasta el 5% de grasa.

### TRATA DE EVITAR

N/A

## FRUTAS Y VERDURAS

### ALIMENTO PREFERIDO

Todo tipo de frutas y verduras, crudas, cocidas, al vapor, secas o congeladas.

### TRATA DE EVITAR

N/A



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

## ACEITES

| ALIMENTO PREFERIDO                                | TRATA DE EVITAR |
|---|-----------------|
| Aceite de oliva, aceite de canola, aceite de soja | N/A             |

## OTRAS GRASAS

| ALIMENTO PREFERIDO  | TRATA DE EVITAR  |
|---|--|
| Tahini (pasta de sesamo), semillas de sésamo, aguacate, aceitunas, mayonesa reducida en calorías. Nueces o pecanas, almendras, cacahuets salados, semillas de girasol y semillas de sandía. | Margarina sólida y productos que contienen margarina, mantequilla, y helado. |

## BEBIDAS

| ALIMENTO PREFERIDO        | TRATA DE EVITAR               |
|---------------------------|-------------------------------|
| Agua, soda, té de hierbas | Bebidas endulzadas con azúcar |



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Plan de Dieta / Menú de Ejemplo

BÁSICO DE LA DIETA

GRUPOS DE ALIMENTOS

CAMBIO DE ALIMENTACIÓN

MENÚ DE EJEMPLO

## EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

|  | Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|--|---|---|--|--|--|---|---|
|  | <b>Desayuno</b>   | <b>Desayuno</b>   | <b>Desayuno</b>  | <b>Desayuno</b>  | <b>Desayuno</b>  | <b>Desayuno</b>   | <b>Desayuno</b>   |
|  | 1 yogur descremado, 1 cda de miel, 5 almendras fileteadas, 1/2 taza de arándanos.             | Una taza de cereal de grano integral, una cda de miel, media taza de leche descremada. Una taza de zumo de naranja natural. | 2 tostadas de harina integral, 1 taza de queso cottage bajo en grasas, ensalada de verduras frescas. | Omelette de espinaca, tomate y mozzarella. 1-2 rodajas de pan de granos.   | Omelette con varias verduras + 2 rodajas de pan de grano integral.           | 1 taza de cereal de grano integral con media taza de leche de leche descremada y media taza de bayas y fresas.  | 1 yogur descremado con 1/4 de granola baja en azúcar.   |
|  | <b>Colación</b>   | <b>Colación</b>   | <b>Colación</b>  | <b>Colación</b>  | <b>Colación</b>  | <b>Colación</b>   | <b>Colación</b>   |
|  | 1 taza de fresas en rodajas   | 1/2 taza de zumo de toronja exprimido y fresco + 5 almendras  | Una taza de trozos de frutas frescas de temporada  | Una porción de yogur bajo en grasas, sin azúcar y con gusto a fruta. 1/2 taza de arándanos.  | 1/2 taza de trozos de fruta fresca   | 1/2 taza de zumo de naranja exprimido + 5 almendras.  | 5 almendras y 1 pera.   |
|  | <b>Almuerzo</b>   | <b>Almuerzo</b>   | <b>Almuerzo</b>  | <b>Almuerzo</b>  | <b>Almuerzo</b>  | <b>Almuerzo</b>   | <b>Almuerzo</b>   |
|  | Pescado al horno, arvejas o 3 patatas, ensalada de verduras condimentada con aceite de oliva. | Carne de pollo deshuesado, sin piel y a la parrilla. Arroz con pasas de uva y zanahorias dulces cocidas.                    | 1/4 pollo a la parrilla + quinoa y ensalada de remolacha.  | 2 rodajas de pan de grano integral, + pechuga de pavo deli rebanada + ensalada de verduras.  | Ensalada de pollo con un poco de aceite de oliva. Rodillo de grano integral. | Pollo- sin freír, ensalada de lechuga, patatas al horno (preferiblemente con cáscara) y verduras cocidas.       | Ensalada de atún con aceite y vinagre.  |
|  | <b>Colación</b>   | <b>Colación</b>   | <b>Colación</b>  | <b>Colación</b>  | <b>Colación</b>  | <b>Colación</b>   | <b>Colación</b>   |
|  | 1/2 taza de arándanos   | Ensalada de frutas  | 1 Melocotón y verduras verdes (pimientos y pepinos)  | Yogur + rodajas de frutillas.  | 1 taza de yogur descremado con 1 cucharada de miel.                          | Un yogur + 1 cucharada de muesli, y banana en rodajas.  | Yogur + banana en rodajas.  |
|  | <b>Cena</b>   | <b>Cena</b>   | <b>Cena</b>  | <b>Cena</b>  | <b>Cena</b>  | <b>Cena</b>   | <b>Cena</b>   |
|  | Epagueti con salsa de tomate y ajo.   | Lasaña de verduras + ensalada verde con aderezo de vinagreta  | Ensalada de verduras, pasta Penne de harina integral con salsa de ajo                                | Salmón al horno + una taza de judías verdes + ensalada con espinaca cruda, tomates cherry, y flores de brócoli con aderezo de zumo de limón. | Fideos de arroz con verduras fritas  | Pescado entero a la parrilla con patatas asadas en zumo de limón + verduras al vapor, y una copa de vino tinto. | Alitas de pollo a la parrilla con una batata horneada + una taza de espárragos al vapor + una cucharada de aceite de oliva. |
|  | <b>Colación</b>   | <b>Colación</b>   | <b>Colación</b>  | <b>Colación</b>  | <b>Colación</b>  | <b>Colación</b>   | <b>Colación</b>   |
|  | Barrita Energética  | Yogur + 1 cucharada de muesli   | 1/4 taza de helado de vainilla bajo en grasas  | Barrita energética baja en azúcar  | 5 almendras + banana   | 1/2 taza de sorbete de frutos del bosque.   | Una taza de fresas  |



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

## TU CONDUCTA ALIMENTICIA

Resumen del Informe / Conducta alimenticia

### CONDUCTA ALIMENTICIA

#### COLACIONES

#### REACCIONES A ALIMENTOS

Sabor Amargo

Intolerancia A La Lactosa

Intolerancia Al Gluten

### GENES, CONDUCTA ALIMENTICIA

Hay ciertos genes que tienen el potencial de afectar la forma en que percibimos y deseamos determinados alimentos, e influir en nuestra conducta alimentaria, tales como picoteos excesivos y dificultad para sentirse lleno.

Por ejemplo, las variantes en el gen FTO, producira una respuesta alterada para la saciedad , lo que sugiere que la correlación de FTO con un mayor índice de masa corporal implica parcialmente efectos sobre el apetito.

Este tipo de información, generada a partir del test se incluye en tu informe, y se puede utilizar para comprender cómo modificar tu estilo de vida y tu conducta para lograr un óptimo bienestar.

### TUS GENES RELACIONADOS

Tu genética no presenta indicios de tener episodios de comida sin control, y eres más propenso a tener una conducta alimenticia equilibrada.

#### LOS GENES RELACIONADOS CON TU CONDUCTA ALIMENTICIA

| GEN     | GENOTIPO | RESULTADO          |
|---------|----------|--------------------|
| DRD2    | C:C      | Alto picoteo       |
| TAS2R38 | C:C      | Catador            |
| FTO     | T:T      | Típico             |
| FTO     | T:T      | Típico             |
| HLA     | G:G      | Bastante tolerante |
| LCT     | C:T      | Menos probable     |



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Conducta alimenticia / Colaciones

CONDUCTA ALIMENTICIA

COLACIONES

REACCIONES A ALIMENTOS

Sabor Amargo

Intolerancia A La Lactosa

Intolerancia Al Gluten

## ADN & PICOTEAR

Picar entre comidas puede ser un comportamiento saludable o no. El consumo de alimentos saludables en porciones pequeñas durante el día puede ayudar a controlar los antojos y reducir la ingesta calórica total, mientras que comer comida basura puede tener efectos negativos para la salud.

Marcadores genéticos asociados con el comportamiento del picoteo incluye variantes en el FTO gen responsable de la regulación de la ingesta de alimentos.

los posibles resultados de este informe son " típica" y "Mayor. " Si recibe el "el aumento de " en consecuencia, es posible que desee para reducir los efectos negativos de los refrigerios elegir alimentos saludables, comer lentamente, reducir el tamaño o las calorías de los aperitivos.

## TUS GENES RELACIONADOS

### TUS RESULTADOS

Tu genética indica que tiendes a comer más alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar. Naturalmente los alimentos dulces, como las frutas, las zanahorias y las patatas dulces, pueden ayudar a apaciguar tus antojos en lugar de alimentos menos nutritivos con azúcar añadido. Esta tendencia es más común entre los hombres.

### LOS GENES RELACIONADOS CON TU CONDUCTA ALIMENTICIA

| GEN | GENOTIPO | RESULTADO    |
|-----|----------|--------------|
| FTO | T:T      | Alto picoteo |



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Conducta alimenticia / Reacciones a Alimentos

CONDUCTA  
ALIMENTICIA

COLACIONES

REACCIONES A  
ALIMENTOS

Sabor Amargo

Intolerancia A La  
Lactosa

Intolerancia Al  
Gluten

## REACCIONES A ALIMENTOS

### REACCIÓN A LA COMIDA

Los estudios genéticos han sido reportados en algunos tipos de reacciones alimentarias. Nuestras pruebas se basan en los datos genéticos actuales para las respuestas a, los alimentos amargos, gluten, productos lácteos. Un resumen de los resultados se proporciona al lado

## TUS GENES RELACIONADOS

### PRESIONA AQUÍ PARA EXPLORAR

SABOR AMARGO

CATADOR

INTOLERANCIA A LA  
LACTOSA

MENOS PROBABLE

INTOLERANCIA AL GLUTEN

BASTANTE TOLERANTE



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Conducta alimenticia / Reacciones a Alimentos / Sabor Amargo

CONDUCTA ALIMENTICIA

COLACIONES

REACCIONES A ALIMENTOS

Sabor Amargo

Intolerancia A La Lactosa

Intolerancia Al Gluten

## SABOR AMARGO

TU GENÉTICA INDICA QUE ERES UN "CATADOR" - ERES MÁS SENSIBLE A LOS SABORES AMARGOS QUE SE ENCUENTRAN EN LOS ALIMENTOS.

### SABOR AMARGO

Las personas saborean las cosas de manera diferente. Las variaciones en el gen TAS2R38 están asociadas con diferentes niveles de sensibilidad a un producto químico llamado PTC, que produce un fuerte sabor amargo. Los resultados posibles de sabor amargo son "Catador", "no Catador", o "no concluyente." Una persona que se describe como "Catador" puede ser más sensible a los sabores amargos que se encuentran en los alimentos, como el pomelo, café, chocolate oscuro y verduras crucíferas, tales como las coles de Bruselas, repollo y la col rizada. Un resultado genético de "No concluyente" significa que no hay suficiente evidencia científica para asociar su genotipo con sensibilidad al sabor amargo.

## TUS GENES RELACIONADOS

PRESIONA AQUÍ PARA EXPLORAR

SABOR AMARGO

CATADOR

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

MENOS PROBABLE

INTOLERANCIA AL GLUTEN

BASTANTE TOLERANTE



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Conducta alimenticia / Reacciones a Alimentos / Intolerancia a la Lactosa

CONDUCTA ALIMENTICIA

COLACIONES

REACCIONES A ALIMENTOS

Sabor Amargo

Intolerancia A La Lactosa

Intolerancia Al Gluten

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA

### TU RESULTADO - MENOS PROBABLE

Los portadores de este genotipo tienden a ser persistentes a la lactosa, normalmente no experimentan problemas para digerir la lactosa, el azúcar de la leche.

### SOBRE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La intolerancia a la lactosa se caracteriza por la incapacidad del organismo para metabolizar el azúcar de la leche (lactosa).

### LA TRANSICIÓN A UNA DIETA DE LACTOSA PUEDE AYUDARTE A:

- > Reducir los efectos secundarios que causan sufrimiento y malestar
- > Mejora tu bienestar general y la calidad de vida

## TUS GENES RELACIONADOS

### PRESIONA AQUÍ PARA EXPLORAR

SABOR AMARGO

CATADOR

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

MENOS PROBABLE

INTOLERANCIA AL GLUTEN

BASTANTE TOLERANTE



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Conducta alimenticia / Reacciones a Alimentos / Intolerancia al gluten

CONDUCTA ALIMENTICIA

COLACIONES

REACCIONES A ALIMENTOS

Sabor Amargo

Intolerancia A La Lactosa

Intolerancia Al Gluten

## INTOLERANCIA AL GLUTEN

### TU RESULTADO - BASTANTE TOLERANTE

Pocas posibilidades de ser persistente al gluten

#### ¿QUÉ ES INTOLERANCIA AL GLUTEN?

El gluten es un compuesto de proteínas presentes en la mayoría de pan, pasta y otros productos hechos de trigo, el centeno y la cebada. En algunos individuos, puede causar daños en el intestino delgado a través de la inflamación, que puede conducir a la interferencia con la absorción de nutrientes, así como problemas digestivos y dolor abdominal. Esta condición se llama intolerancia al gluten o enfermedad celíaca. La prueba de ADN de intolerancia al gluten niega un diagnóstico de la enfermedad celíaca con una confianza cercana al 100%. Los resultados positivos indican que la intolerancia al gluten es una posibilidad, y puede orientar una investigación hacia nuevos análisis. Los síntomas de la intolerancia al gluten generalmente pueden ser eliminados haciendo una dieta libre de gluten.

## TUS GENES RELACIONADOS

### PRESIONA AQUÍ PARA EXPLORAR

SABOR AMARGO

CATADOR

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

MENOS PROBABLE

INTOLERANCIA AL GLUTEN

BASTANTE TOLERANTE



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

## TU POTENCIAL DE EJERCICIO

Resumen del Informe / Ejercicio potencial / Ejercicios Recomendados

EJERCICIOS, GENES

RESPUESTA A LOS  
EJERCICIOS PARA  
LA PÉRDIDA DE  
PESO.

PODER MUSCULAR

### EJERCICIO

#### RECOMENDACIONES DE EJERCICIO BASADOS EN TU GENÉTICA

El resultado de tu test de ADN indica que tu composición genética se ajusta tanto a la velocidad como a la resistencia. Puedes ser un velocista o un corredor de resistencia.

Un beneficio mínimo ante el ejercicio regular.

### TUS GENES RELACIONADOS

Tienes una variante genética con un mayor beneficio para los deportes de resistencia.

#### TU EJERCICIO RELACIONADO A TU RESULTADO GENÉTICO

| GEN   | GENOTIPO | RESULTADO  |
|-------|----------|--|
| FTO   | T:T      | Mínimo beneficio.  |
| PPARG | C:C      | Mínimo beneficio del ejercicio regular.                      |
| ACTN3 | T:T      | Te adaptas bien a las actividades de velocidad y resistencia |



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Ejercicio pontencial / Ejercicios, Genes

## EJERCICIOS, GENES

RESPUESTA A LOS  
EJERCICIOS PARA  
LA PÉRDIDA DE  
PESO.

PODER MUSCULAR

## EJERCICIO, GENES

### UN BENEFICIO MÍNIMO ANTE EL EJERCICIO REGULAR.

Las personas con tu genotipo tienden a tener menor índice de masa corporal en promedio y reducciones menores en el Índice de Masa Corporal en respuesta al ejercicio.

**EL EJERCICIO HA MOSTRADO MUCHOS BENEFICIOS PARA LA SALUD** Los estudios han demostrado un vínculo entre la genética y el ejercicio, y cómo las personas responden al ejercicio para bajar de peso y otros beneficios para la salud. Algunos ejemplos de este enlace son el ACE y los genes ACTN3 y la asociación con el estado de deportista de élite, así como el gen FTO y su conexión con la pérdida de peso en respuesta al ejercicio.

### RECOMENDACIONES DE EJERCICIO BASADOS EN TU GENÉTICA

El resultado de tu test de ADN indica que tu composición genética se ajusta tanto a la velocidad como a la resistencia. Puedes ser un velocista o un corredor de resistencia.



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Ejercicio potencial / Respuesta al ejercicio

EJERCICIOS, GENES

RESPUESTA A LOS EJERCICIOS PARA LA PÉRDIDA DE PESO.

PODER MUSCULAR

## SOBRE LA PÉRDIDA DE PESO EN RESPUESTA AL EJERCICIO

El ejercicio es una parte importante de muchos planes de pérdida de peso, es una herramienta fundamental para el control de peso. Si bien existe abundante evidencia de que el ejercicio es beneficioso para todos nosotros, también la hay de que algunos de nosotros respondemos a ella mejor que otros. La investigación ha confirmado que las respuestas fisiológicas de las personas al ejercicio varían enormemente. En un estudio realizado en Finlandia, 175 adultos con un estilo de vida sedentario, completaron un programa de ejercicios de 21 semanas. Un tercio de los sujetos caminaba o corría, otro tercio levantó pesos varias veces a la semana, y el último tercio hizo ambas cosas, mientras que sus niveles de aptitud y la fuerza muscular fueron monitoreados cuidadosamente.

Los resultados revelaron que ninguna de las tres formas de ejercicio demostró ser superior. Pero también revelaron que muchos de los sujetos mejoraron sus niveles de condición física y la fuerza tremendamente, otros veían sólo los niveles menores de mejora, y unos pocos (8 por ciento), se quedaron en peor situación.

Sin embargo, esto no debe tomarse como una excusa para no hacer ejercicio, ya que la actividad física es beneficiosa para todas las personas, independientemente de su composición genética.

## TUS GENES RELACIONADOS

### UN BENEFICIO MÍNIMO ANTE EL EJERCICIO REGULAR.

Las personas con tu genotipo tienden a tener menor índice de masa corporal en promedio y reducciones menores en el Índice de Masa Corporal en respuesta al ejercicio.

### TU EJERCICIO RELACIONADO A TU RESULTADO GENÉTICO

| GEN   | GENOTIPO | RESULTADO  |
|-------|----------|--|
| FTO   | T:T      | Mínimo beneficio.  |
| PPARG | C:C      | Mínimo beneficio del ejercicio regular.                      |
| ACTN3 | T:T      | Te adaptas bien a las actividades de velocidad y resistencia |



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.

# Resumen del Informe

Resumen del Informe / Ejercicio pontencial / Poder Muscular

EJERCICIOS, GENES

RESPUESTA A LOS  
EJERCICIOS PARA  
LA PÉRDIDA DE  
PESO.

PODER MUSCULAR

## SOBRE EL PODER DEL MÚSCULO

¿Tienes una variante genética que se encuentra en casi todos los corredores de velocidad clasificados para las competiciones de alto nivel como los Juegos Olímpicos?. El llamado "gen de la veocidad" se refiere a la versión funcional del gen ACTN3, que contiene la información para la toma de una proteína que se encuentra en las fibras musculares de contracción rápida. La proteína y las fibras musculares de contracción rápida son importantes en la generación de ráfagas explosivas de fuerza. Esta es la razón por cual la versión funcional de ACTN3 también es vista con alta frecuencia en otros atletas de élite, como los levantadores de pesas.

Alrededor del 80% de las personas tienen al menos una copia funcional del gen ACTN3, que puede conducir a una mayor potencia muscular. Sin embargo, tener ACTN3 funcional es sólo uno de los muchos factores genéticos y no genéticos que contribuyen al éxito de los atletas de élite. El 20% restante de las personas, que no tienen una copia funcional del ACTN3, puede tener menos potencia muscular y es menos propenso a ser velocistas mundiales o levantadores de pesas, pero su oportunidad de sobresalir no puede verse afectada en los deportes que requieren otros tipos rendimiento de cuerpo, tales como la resistencia y la agilidad.

## TUS GENES RELACIONADOS

### TU POTENCIAL ATLÉTICO: ACTIVIDADES DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD

El resultado de tu test de ADN indica que tu composición genética se ajusta tanto a la velocidad como a la resistencia. Puedes ser un velocista o un corredor de resistencia.

### TU EJERCICIO RELACIONADO A TU RESULTADO GENÉTICO

| GEN   | GENOTIPO | RESULTADO  |
|-------|----------|--|
| FTO   | T:T      | Mínimo beneficio.  |
| PPARG | C:C      | Mínimo beneficio del ejercicio regular.                      |
| ACTN3 | T:T      | Te adaptas bien a las actividades de velocidad y resistencia |



**Descargo de Responsabilidad:** Los resultados de las pruebas de ADN son sólo para fines informativos y no deben ser utilizados para el diagnóstico médico, de salud o cualquier otro tipo de decisión sin consultar a un profesional sanitario. Consulte siempre con su médico y busque ayuda profesional antes de actuar.