

Centro adscrito: DEMO  
Código Paciente: PGLXXXX  
Fecha Resultados: 01-09-2018



nutrigen | diet  
complet

# ¡Muchas gracias por haber elegido nuestro servicio de genética personal!

Antes de nada nos gustaría agradecerle que haya escogido formar parte de los miles de clientes de nuestro servicio de genética personal. Deseamos que nuestro esfuerzo sea de su total satisfacción y esperamos que conocer con mayor profundidad el funcionamiento de su propio cuerpo le permita seguir mejorando su salud y su bienestar.

En esta ocasión, NutriGen Diet le será de gran ayuda para reducir su obesidad o sobrepeso y mantener una dieta equilibrada, saludable y diseñada específicamente para las necesidades de su cuerpo.

Su ADN es único y le define de por vida. Ahora su dieta también será única.

## ¿Cómo leer y utilizar el informe de resultados NutriGen Diet?

El presente informe está estructurado en los siguientes apartados:

- I. **Resumen de su salud y hábitos**, que incluye los diferentes factores relacionados con su peso, el ejercicio físico, su metabolismo, y parámetros clave, todo ello relacionado y analizado mediante nuestra plataforma diagnóstica
- II. **Resultado genético**, que incluye los datos más relevantes de cada una de las 32 variaciones genéticas analizadas para conocer su cuerpo y su metabolismo. Los resultados se presentan en 7 categorías para su fácil comprensión
- III. **Plan Personalizado (realizado a partir de sus datos genéticos y de salud)**.
  - a. **Tabla de alimentos a evitar y potenciar**, con la descripción nutricional de 639 alimentos, bebidas y salsas, clasificados en 18 categorías generales para su fácil interpretación y uso diario. Los alimentos se sugieren a partir de los resultados obtenidos de la prueba NutriGen Diet y realizados por especialistas en nutrición.
  - b. **Tablas de equivalencia nutricional** para poder adaptar la dieta en todo momento a sus necesidades diarias y cambios de gustos y/o de temporada.
  - c. **Recomendaciones nutricionales** generales y específicas según su estado de salud global.

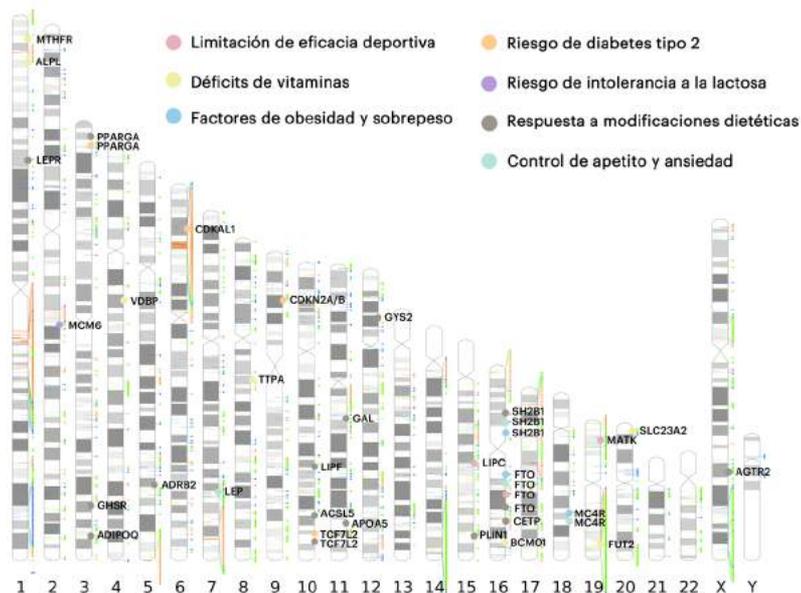
Antes de proceder con sus modificaciones nutricionales y dietéticas, por favor, lea detenidamente este informe y consulte con su especialista.

## Información general

Los estudios genéticos del informe NutriGen Diet se encuentran resumidos en la siguiente gráfica. Tal y como se indica, se muestran por separado los resultados de cada una de las 9 categorías analizadas:

1. Control del apetito y la ansiedad
2. Limitación de la eficacia del incremento de la actividad física
3. Deficiencia de vitaminas (opcional)
4. Riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
5. Riesgo de intolerancia a la lactosa
6. Respuesta de su cuerpo a cambios específicos en su dieta

A continuación puede observar los distintos puntos clave de su ADN que se analizan en la prueba NutriGen Diet:



Del resultado del presente informe se diseña NutriGen Diet, su plan personalizado cuyos alimentos y hábitos sugeridos son cuidadosamente seleccionados con el fin de potenciar las fortalezas individuales y minimizar las deficiencias genéticas localizadas en el presente estudio.

Factores relacionados con el peso



Sexo	Hombre	
Edad.	58 años	
Altura	165 cm.	
Peso Actual	77 Kg.	
Peso Objetivo	67 Kg.	
IMC Actual	28.3	
IMC Objetivo	24.6	
Clasificación por peso actual	Sobrepeso grado II - Preobesidad	
Morfología Corporal	Obesidad ginoide	

Factores relacionados con el ejercicio físico y el metabolismo

Grado Actividad Física	Muy ligera
Gasto Energético (GET) diario	
Actual	2303.86 Kcal
Objetivo	2153.06 Kcal
Variación	150.8 Kcal
Metabolismo basal	
Actual	1772.2 Kcal
Objetivo	1656.2 Kcal

Factores relacionados con enfermedades cardiovasculares

Índice de Riesgo Cardiovascular (según SEEDO)	Moderado
Perímetro óptimo para reducir riesgo cardiovascular	94

## Su Índice de Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido el IMC como el estándar para la evaluación de los riesgos asociados con el exceso de peso en adultos. La OMS establece el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, mientras que la obesidad sería un IMC igual o superior a 30. Un alto IMC se asocia a mayor riesgo de padecer enfermedades.

### Su Morfología corporal, ¿manzana o pera?

La obesidad se caracteriza por un exceso de grasa en el organismo que se puede acumular de manera preferencial en una zona u otra de nuestro cuerpo dependiendo de las características de cada persona.

Existen dos tipos de obesidad bien diferenciados: androide o central y ginoide o gluteofemoral. Si la grasa se concentra en la zona abdominal hablamos de obesidad androide, dando la característica forma de manzana a nuestro cuerpo. En cambio si encontramos la grasa concentrada en caderas o glúteos hablamos de obesidad ginoide y nos referimos a una forma corporal más semejante a una pera. Por último podemos hablar de obesidad difusa si el exceso de grasa se distribuye de manera uniforme por nuestro cuerpo. En lo que respecta a nuestra salud, debemos tener en cuenta que una obesidad androide, aunque es más fácil de reducir mediante dieta y ejercicio, es más peligrosa debido a que la grasa de estas zonas es más activa y puede llevarnos a problemas metabólicos y enfermedades como hipertensión, diabetes, dislipemias, etc. Por el contrario tener una obesidad ginoide o cuerpo "pera" es mucho menos peligroso pero a su vez más difícil de eliminar. Este tipo de obesidad es típica en mujeres y necesita de un programa dietético especializado como NutriGen Diet® y una particular constancia para conseguir el objetivo fijado.

## Factores relacionados con el ejercicio Físico y el metabolismo

### Grado de Actividad Física

El gasto energético total diario (GET) indica, a partir del metabolismo y el nivel de actividad física de cada persona, la cantidad de calorías que se necesita consumir para mantener el peso actual. En aquellas personas que padecen sobrepeso u obesidad será el punto de partida para estimar la reducción calórica ideal para causar una progresiva pérdida de peso.

## II. Informe de Resultados Genéticos

Código de muestra interno	PGL
Recepción de muestra en laboratorio	18-07-2018
Creación de resultados	01-09-2018
Cantidad de ADN extraído en su muestra	85.84 ng/ul
Control de calidad superado	SI
Detección completa de variaciones genéticas	SI
Validación final de calidad	CORRECTA

A modo de resumen, a continuación puede observar los resultados genéticos obtenidos en nuestros laboratorios para cada una de las distintas categorías analizadas en su prueba.

Categoría	Descripción	Resultado
Factores de obesidad y sobrepeso	Tendencia genética a sufrir mayores niveles de sobrepeso, obesidad e índice de masa corporal.	ALTO
Control del apetito y ansiedad	Desregulación genética del apetito y la ansiedad, provocando la ingesta de mayores niveles de comida y menores niveles de sensación de llenado.	MEDIO
Limitación de eficacia deportiva	Se analizan sus limitaciones genéticas para reducir el sobrepeso a través de la práctica deportiva. Mayores limitaciones requieren mayores esfuerzos para conseguir resultados satisfactorios.	MEDIO
Déficits en vitaminas	Desregulaciones genéticas en el metabolismo acarreado posibles déficits de vitaminas, y por tanto, aumentando su riesgo a padecer ciertas dolencias.	MEDIO
Riesgo de Diabetes tipo 2	Se analizan las principales causas genéticas de tener un mayor riesgo a desarrollar diabetes tipo 2 y sus posibles enfermedades asociadas.	ALTO
Riesgo de intolerancia a Lactosa	Se analizan las principales causas genéticas de tener un mayor riesgo a desarrollar una intolerancia a los alimentos lácteos.	ALTO
Respuesta a modificaciones dietéticas	En función de las necesidades concretas de su cuerpo, analizadas a partir de sus genes, se determina un tipo de dieta concreta para reducir el sobrepeso de forma eficaz y definitiva. Posteriormente la dieta se personaliza según todos los indicadores anteriores, sus preferencias alimentarias y sus datos personales y de salud.	BAJA EN CARBOHIDRATOS

Su predisposición genética a la obesidad es de grado: **ALTO**

Se analizan las principales variaciones relacionadas con la predisposición genética a la obesidad y el aumento de peso. La obesidad viene influenciada por la interrelación entre factores externos (como la dieta y/o el sedentarismo) y frecuentemente ligada a la propia genética individual de cada persona. La genética en gran medida marca cómo nuestro cuerpo procesa o metaboliza las grasas y/o los nutrientes. Por tanto, conocer nuestra propia genética es una herramienta imprescindible para poder controlar la obesidad y/o el sobrepeso.

Gen	Descripción	Efecto
FTO	Se analizan variaciones en este gen asociadas con el descontrol en la ingesta y la conducta alimentaria. Asociado con parámetros antropométricos como el índice de masa corporal (IMC), la cantidad de grasa subcutánea y la circunferencia de cintura. Aumento del riesgo cardiovascular y la resistencia a la insulina.	
SH2B1	Variaciones de este gen se relacionan con la predisposición a la obesidad hereditaria compleja.	
MC4R	Variaciones en este gen se asocian con una mayor ingesta energética y consumo de carbohidratos, así como una elevación natural del índice de masa corporal (IMC).	

Leyenda de resultados

-  el paciente presenta una elevada predisposición genética a la obesidad y/o sobrepeso.
-  el paciente presenta cierta predisposición genética a la obesidad y/o sobrepeso.
-  el paciente no presenta predisposición genética o se encuentra dentro de la normalidad.

Valoraciones de resultados

**ALTO:** una gran parte de su obesidad y/o su aumento de peso se debe a su predisposición genética y por tanto, los efectos de una dieta personalizada, serán ampliamente satisfactorios.

**MEDIO:** su obesidad y/o su aumento de peso se deben en cierta medida a su herencia genética, y un cambio nutricional será asequible y con resultados satisfactorios.

**BAJO:** su obesidad y/o su aumento de peso se deben en gran parte a sus hábitos nutricionales. Su modificación debería ser más fácil que en los otros casos y su recompensa igualmente satisfactoria.

Su predisposición genética a poseer niveles superiores de apetito y ansiedad es de grado: **MEDIO**

Se analizan las principales variaciones relacionadas con los niveles de apetito y ansiedad por comer. El apetito es un fenómeno creado por nuestro sistema nervioso que se traduce en deseo de comer, bien por necesidad o bien por placer, y en el que intervienen factores externos (como olores, sabores, aspecto y presentación de los alimentos). Se ha visto en numerosos estudios que el apetito o deseo de comer puede tener también causas genéticas que pueden determinar inhibición de ingesta o menor sensación de llenado. La ansiedad relacionada con la ingesta de comida puede venir desarrollada por periodos de estrés, aunque también se ha visto que hay un componente genético importante que hace que seamos más proclives a sufrir ansiedad y se traduzca en comer compulsivamente con más facilidad. A continuación se analizan los parámetros principales relacionados con la predisposición genética a niveles desregulados de apetito y ansiedad en la ingesta de alimentos, aumento del riesgo de obesidad, aumento de la ingesta de alimentos y menor plenitud. Conocer estos procesos genéticos enfoca su dieta para permitir un manejo adecuado de las comidas.

Gen	Descripción	Efecto
MC4R	Las variaciones genéticas analizadas se relacionan con el control del apetito y la ansiedad. La proteína resultante es un receptor que provoca la inhibición de la ingesta. Variaciones generan mayor apetito y ansiedad.	
FTO	Gen fuertemente vinculado con la obesidad al tener un efecto en la regulación del control del apetito y la hiperfagia. Variaciones generan menor sensación de llenado tras la ingesta de alimentos.	
LEP	Codifica para la leptina, una proteína sintetizada por los adipocitos (almacenes naturales de grasas) que juega un papel principal en la regulación del peso mediante la inhibición de la ingesta y la regulación del gasto energético.	
SH2B1	Aumento genético de la tendencia a picar entre horas y de este modo elevar el riesgo a sufrir sobrepeso u obesidad.	

Legenda de resultados

-  el paciente presenta predisposición genética tener mayor apetito y ansiedad en la ingesta.
-  el paciente no presenta predisposición genética o se encuentra dentro de la normalidad.

Valoraciones de resultados

**ALTO:** su genética determina una alta tendencia a la desregulación de los procesos naturales de ingesta de alimentos. Por tanto, su organismo demanda una mayor cantidad de alimentos de los que necesita para su correcto funcionamiento y su sensación de llenado es mucho menor tras la ingesta. Debe proceder a un tipo de dieta enfocado a regularizar su nivel de apetito y ansiedad manteniendo sensaciones de llenado.

**MEDIO:** posee una cierta desregulación genética de los procesos de ingesta de alimentos. Su organismo le demanda más cantidad de alimentos para saciarse, aunque en menor cantidad que en el caso anterior. Proceder con una dieta de regularización del apetito y sensación de llenado será plenamente satisfactorio.

**BAJO:** sus niveles de regulación del apetito y la ansiedad en la ingesta son normales o con una tendencia muy baja a estar aumentados.

Su limitación genética a bajar de peso mediante la práctica de actividad deportiva es de grado: **MEDIO**

Se analizan las principales variaciones relacionadas con la limitación genética a bajar de peso mediante la práctica deportiva. Aunque la práctica deportiva es fuertemente recomendada para cualquier persona, el estudio de ciertas variaciones genéticas permite determinar la dificultad innata que puede encontrar para alcanzar sus objetivos mediante el deporte.

Gen	Descripción	Efecto
FTO	El incremento de la actividad física atenúa las variaciones negativas en este gen, asociado a un mayor índice de masa corporal (IMC).	
MATK	Gen relacionado con el gasto energético del cuerpo. Variaciones en el gen MATK se han visto asociadas a menores niveles de reducción de peso.	
LIPC	Gen codificante de proteínas lipasas, encargadas de controlar el metabolismo de lípidos. La actividad física tiene la capacidad de revertir variaciones en este gen.	

Legenda de resultados

-  el paciente presenta una elevada limitación genética para reducir su peso a través del deporte.
-  el paciente presenta una cierta limitación genética para reducir su peso a través del deporte.
-  el paciente no presenta limitaciones genéticas o se encuentra dentro de la normalidad.

Valoraciones de resultados

**ALTO:** su genética determina una alta limitación genética a bajar de peso a través de la práctica deportiva. Por tanto, para conseguir sus objetivos de salud y bienestar necesitará un nivel mucho mayor de esfuerzo en su entrenamiento diario.

**MEDIO:** posee una cierta limitación genética a bajar de peso a través de la práctica deportiva. Necesitará de mayores esfuerzos que la mayoría de personas en su entrenamiento diario.

**BAJO:** sus niveles de respuesta genética al deporte son normales y por tanto, un entrenamiento adecuado a su edad y estado de salud debería ser plenamente satisfactorio para sus objetivos de reducir el sobrepeso

Su predisposición genética a padecer deficiencias en el metabolismo de las vitaminas es:  
**MEDIO**

Se analizan las principales variaciones genéticas relacionadas con el metabolismo de cada una de las vitaminas. Determinar las posibles deficiencias permite adaptar la dieta para mejorar nuestra salud y prevenir posibles enfermedades debido a la falta de ciertas vitaminas.

Gen	Descripción	Efecto
Vitamina A BCM01	La vitamina A es esencial para el desarrollo de los huesos, piel y elementos del ojo ocular. Aumenta el sistema inmunológico, creando resistencias contra infecciones y enfermedades. Regula igualmente el crecimiento mediante el control de la expresión del gen responsable de la hormona del crecimiento. Deficiencias metabólicas en este gen pueden causar una reducción de los niveles normales de la vitamina presente en nuestro cuerpo.	
Vitamina B6 ALPL	La Vitamina B6 produce un compuesto de la hemoglobina, que provoca que las células sanguíneas tengan la habilidad de transportar el oxígeno a través del cuerpo humano. La Vitamina B6 regula el metabolismo, digestión y equilibrio de fluidos, así como mantiene activo el sistema nervioso. Deficiencias metabólicas en este gen pueden causar una reducción de los niveles normales de la vitamina presente en nuestro cuerpo	
Folato (Vit.B9) MTHFR	El folato es esencial para el crecimiento celular y el desarrollo y normal funcionamiento del sistema nervioso. La deficiencia de folato se caracteriza por la anemia, seguido de un descenso de toma de oxígeno por la sangre. Esto causa síntomas como cortes de respiración, fatiga y debilitamiento. Deficiencias metabólicas en este gen pueden causar una reducción de los niveles normales de la vitamina presente en nuestro cuerpo	
Vitamina B12 FUT2	La Vitamina B12 contribuye a la formación de células sanguíneas y medula ósea, metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. También juega un papel principal en los mecanismos nerviosos y cardiovasculares. Deficiencias metabólicas en este gen pueden causar una reducción de los niveles normales de la vitamina presente en nuestro cuerpo	
Vitamina C SLC23A2	La Vitamina C es esencial para la síntesis del colágeno, y es un componente esencial en tendones, huesos, dientes, vasos sanguíneos y músculos. Juega un papel esencial en el transporte de grasas en las células así como el metabolismo del colesterol. También es un oxidante muy poderoso que ayuda al cuerpo en infecciones virales, infecciones bacterianas y toxicidad. Deficiencias metabólicas en este gen pueden causar una reducción de los niveles normales de la vitamina presente en nuestro cuerpo	
Vitamina D VDBP	La Vitamina D es esencial para el desarrollo y crecimiento de los huesos y asegurar una densidad adecuada, además de para un buen funcionamiento del sistema nervioso. La Vitamina D es esencial para el funcionamiento del corazón y el metabolismo del calcio Deficiencias metabólicas en este gen pueden causar una reducción de los niveles normales de la vitamina presente en nuestro cuerpo	
Vitamina E TTPA	La Vitamina E es un potente antioxidante que mantiene la integridad de las células del cuerpo, las correctas funciones del corazón y de los órganos sexuales. La vitamina E es parte fundamental del sistema inmunológico. Deficiencias metabólicas en este gen pueden causar una reducción de los niveles normales de la vitamina presente en nuestro cuerpo	

## Leyenda de resultados

- el paciente presenta deficiencia en el metabolismo de la vitamina analizada.
- el paciente presenta cierta deficiencia en el metabolismo de la vitamina analizada.
- el paciente no presenta deficiencias en el metabolismo de la vitamina analizada o se encuentra dentro de la normalidad.

## Valoraciones de resultados

Cada vitamina es analizada independientemente para favorecer su incorporación en la dieta sugerida en el presente informe si se detecta un déficit genético. Las valoraciones por tanto, se deben centrar en analizar la posible deficiencia o normalidad en cada una de las distintas rutas metabólicas de las vitaminas. La valoración alto, medio o bajo, corresponde en este apartado a una visión global de su estado metabólico de vitaminas. A continuación le señalamos las principales consecuencias de un déficit de vitaminas:

Vitamina	Consecuencia de déficit
A	Contraer enfermedades infecciosas Problemas de visión
B6	Confusión Depresión Irritabilidad Úlcera de la boca y lengua Tipo de anemia por falta de vit B6 i por tanto falta de hemoglobina.
B9	Fatiga Canas Llagas (úlceras) bucales Crecimiento insuficiente Hinchazón de la lengua Anemia En casos graves deficiencia de glóbulos blancos (defensas) y plaquetas Es básico para el desarrollo de la médula espinal y el cerebro en el feto.
B12	Anemia Pérdida de equilibrio Entumecimiento u hormigueo en brazos y piernas Debilidad
C	Anemia Encías sangrantes Disminución de la capacidad para combatir infecciones Disminución de la tasa de cicatrización de heridas Resequedad y formación de mechones en el cabello Tendencia a la formación de hematomas Gingivitis (inflamación de las encías) Sangrados nasales Posible aumento del peso por metabolismo lento Piel áspera, reseca y descamativa Dolor e inflamación de las articulaciones Debilitamiento del esmalte de los dientes
D	Osteoporosis Reduce la función cognitiva (proceso mental que nos permite llevar a cabo cualquier tarea)
E	Síntomas neurológicos Debilidad muscular Degeneración de la retina que puede llegar a ceguera

Su predisposición genética a desarrollar diabetes tipo 2 es de grado: **ALTO**

Se analizan las principales variaciones genéticas relacionadas con el riesgo a desarrollar diabetes tipo II, frecuentemente asociada a la obesidad, alteraciones del metabolismo de lípidos y proteínas, así como la hipertensión arterial y factores de riesgo cardiovascular. Conocer su riesgo permite modificar su dieta para prevenir posibles dolencias futuras como enfermedades coronarias, así como incentivar la práctica de actividades físicas y la eliminación de hábitos no saludables como fumar.

Gen	Descripción	Efecto
TCF7L2	Variaciones en este gen se han asociado con la insulina y los niveles de hemoglobina. También se ha visto asociado con la lipemia (colesterol HDL, VLDL y total; apolipoproteínas A1 y B) y los niveles de adipocinas (leptina, resistina y adiponectina). Además de tener una relación clara con la diabetes, variaciones en este gen también se han asociado con el aumento de grasa y peso corporal.	
CDKN2A/B	Modificaciones en el gen CDKN2A/B resultan en un claro aumento de los riesgos de padecer diabetes tipo 2.	
CDKAL1	Modificaciones en el gen CDKAL1 resultan en un claro aumento de los riesgos de padecer diabetes tipo 2.	
PPARG	Variaciones en este gen se asocian a niveles bajos de insulina y niveles de colesterol HDL altos. Se asocia a mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.	

Leyenda de resultados

-  el paciente presenta un mayor riesgo a desarrollar diabetes tipo 2.
-  el paciente presenta cierto riesgo a desarrollar diabetes tipo 2.
-  el paciente no presenta mayores riesgos de desarrollar diabetes tipo 2 o se encuentra dentro de la normalidad

Valoraciones de resultados

**ALTO:** su genética determina un alto riesgo a desarrollar diabetes tipo 2.

**MEDIO:** posee un riesgo moderado a desarrollar diabetes tipo 2. En ambos casos, las modificaciones necesarias para prevenir la aparición de la enfermedad serán sugeridas en su dieta ideal al final de este informe. Además necesita iniciar o mantener la práctica deportiva en un mínimo de 3 veces a la semana. Finalmente, en caso de fumar, es urgente modificar este hábito.

**BAJO:** sus niveles de riesgo genético a desarrollar diabetes tipo 2 son normales o bajos, por tanto, no debe realizar ninguna actuación específica. Sin embargo, buenos hábitos nutricionales y deportivos son básicos.

Su predisposición genética a desarrollar Intolerancia a la Lactosa es de grado: **ALTO**

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa significa que no hay suficiente enzima (lactasa) en el intestino delgado para romper toda la lactosa consumida. La lactosa digerida parcialmente o no digerida pasará al intestino grueso y es allí provoca todos sus síntomas: dolores, hinchazón abdominal, diarrea, etc.

Se analizan los principales factores genéticos que pueden causar la intolerancia a los alimentos con lactosa (alimentos lácteos como leche, yogures, queso, etc.). Conocer su riesgo permite modificar su dieta para prevenir dolencias indeseadas y evitables.

Gen	Descripción	Efecto
MCM6	Síntomas de la intolerancia a la lactosa	

Leyenda de resultados

-  el paciente presenta un riesgo alto de desarrollar intolerancia a lactosa
-  el paciente presenta un riesgo moderado de desarrollar intolerancia a lactosa
-  el paciente presenta un riesgo bajo o normal de desarrollar intolerancia a lactosa

Valoraciones de resultados

**ALTO:** su genética determina un alto riesgo a desarrollar intolerancia a la lactosa.

**MEDIO:** posee un riesgo moderado a desarrollar intolerancia a la lactosa.

**BAJO:** sus niveles de riesgo genético a desarrollar intolerancia a la lactosa son normales o bajos, por tanto, no debe realizar ninguna actuación específica.

## Sintomas de la intolerancia a la lactosa

En caso de padecer los siguientes síntomas y/o tener un riesgo moderado o alto de desarrollar la intolerancia es recomendable eliminar al máximo los productos lácteos de su dieta.

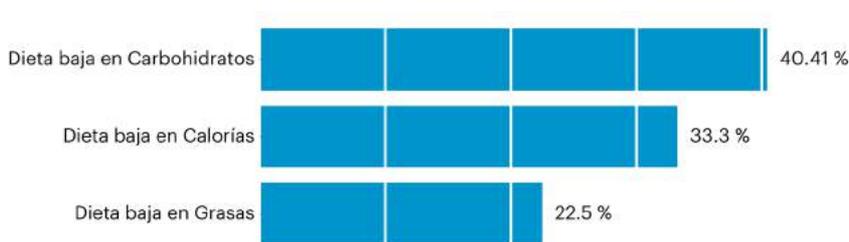
Principales síntomas intestinales después de la ingestión de productos lácteos	Otros síntomas inespecíficos al existir una alteración de las mucosas intestinales
Náuseas	Abatimiento
Dolor abdominal	Cansancio
Espasmos	Dolores extremidades
Hinchazón y distensión abdominal	Problemas cutáneos
Gases abdominales y flatulencias	alteraciones de la concentración
Diarreas ácidas	Nerviosismo
Vómitos	Transtornos del sueño

Su tendencia genética para reducir eficazmente el sobrepeso indica que responderá mejor a dieta: **BAJA EN CARBOHIDRATOS**

Se analizan 17 variaciones genéticas relacionadas con el metabolismo del cuerpo a los distintos nutrientes. Mediante el estudio genético se determina la mejor opción para perder peso a partir de tres tipos de modificaciones nutricionales: dietas bajas en carbohidratos, bajas en calorías y bajas en grasas. Conocer el tipo de dieta con el que su cuerpo reducirá de forma más eficaz el sobrepeso permite crear la base para un plan dietético personalizado destinado a conseguir sus objetivos, manteniendo una alimentación equilibrada y saludable. A continuación se presentan los resultados genéticos obtenidos (\*)

Gen	Efecto	Gen	Efecto	Gen	Efecto
FTO	●	ADIPOQ	●	CETP	●
SH2B1	●	PPARG	●	CYS2	●
APOA5	●	ADRB2	●	GAL	●
PPARGA	●	LEPR	●	LIPF	●
GHSR	●	ACSL5	●	AGTR2	●
TCF7L2	●	PLIN1	●		

Eficacia esperada



Leyenda de resultados

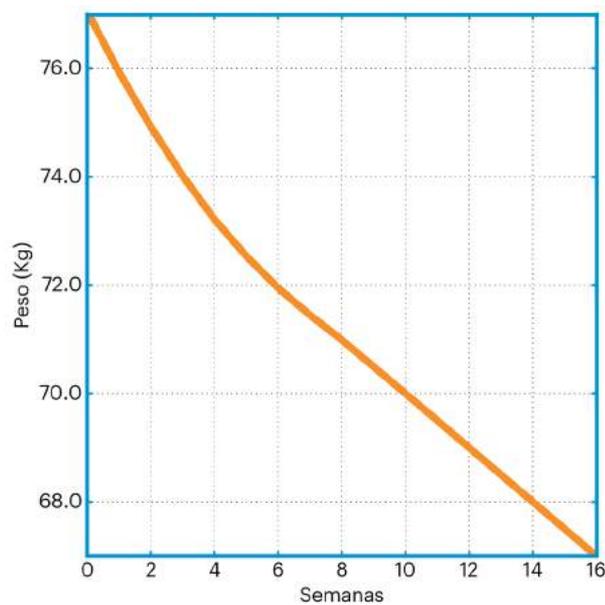
- el paciente no presenta predisposición genética a la pérdida eficaz de peso
- el paciente presenta predisposición genética favorable a la pérdida eficaz de peso

### III. Su Plan Dietético Personalizado

A partir de la combinación de sus resultados genéticos con su información de salud y sus hábitos actuales, nuestros expertos han determinado que su cuerpo responderá mejor y que obtendrá resultados óptimos con:

#### PLAN ESPECIAL: **BAJA EN CARBOHIDRATOS**

Según los datos proporcionados a continuación le detallamos también el plan temporal aproximado que debería seguir para conseguir reducir el peso deseado si sigue las recomendaciones nutricionales de su plan.



El plan seleccionado se modifica y personaliza a sus necesidades específicas según los análisis anteriores del presente informe para obtener una dieta equilibrada, saludable y que le permita prevenir posibles enfermedades futuras. Además, en el plan incluimos sus preferencias alimenticias para potenciar la efectividad y el seguimiento de la dieta.

A continuación le detallamos su plan dietético, que incluye:

1. Listado de 639 alimentos clasificados en los siguientes grupos :

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

2. Recomendaciones nutricionales

1. Instrucciones para la personalización de su plan

## Interpretación del listado de 639 alimentos

En las siguientes tablas, aparecen el listado de los **639 alimentos clasificados** en los 17 grupos alimentarios, **junto con** una serie de **indicaciones** y su nivel de **recomendación**. A continuación le detallamos brevemente como interpretar los resultados que figuran en las tablas:

### Recomendación

Cada alimento tiene asociado una **barra de recomendación** que tiene en cuenta tu **información genética** y los datos proporcionados en el **informe clínico**, ya sean enfermedades, intolerancias o gustos. Así, un alimento con un alto nivel de recomendación debería estar entre tus primeras elecciones a la hora de confeccionar o modificar su menú.

### Indicaciones

Junto a algunos de los alimentos de la tabla hemos añadido **símbolos** específicos de tus **enfermedades, intolerancias o déficit de vitaminas**. Así cuando tengas varios alimentos a elegir de una categoría con un nivel de recomendación similar, hemos añadido estos símbolos para ayudarte a decidir si tendrán un efecto más positivo o negativo sobre tu dieta. En tu caso concreto, los símbolos que encontrarás se detallan a continuación:

#### Indicaciones relacionadas con enfermedad y/o alteraciones:

Interpretación	Enfermedad o alteración				
	Dislipemia	Hipertensión	Int. a Lactosa	Int. a Gluten	Osteoporosis
Recomendable					
Moderar consumo					
Evitar consumo					

#### Indicaciones relacionadas con las vitaminas

Interpretación	Tipo de Vitamina						
	A	B6	B9	B12	C	D	E
Recomendable							

## RECOMENDACIONES

### Recomendaciones específicas de su plan

A partir de los resultados obtenidos mediante NutriGenDiet®, sus hábitos de alimentación y su información general, nuestro equipo de asesores genéticos y nutricionistas han determinado un plan personalizado de recomendaciones nutricionales y dietéticas.

Su plan personalizado consta de tres objetivos muy claros:

1. Reducir el sobrepeso hasta su peso ideal.
2. Evitar el efecto rebote causado por la mayoría de las dietas.
3. Mantener su peso una vez alcanzado el objetivo.

### Recomendaciones generales

1. Come con tranquilidad y masticando bien los alimentos
2. Aliña con muy poca sal y añade hierbas aromáticas al gusto para cocinar (orégano, mejorana, cominos, menta, romero, salvia, ajo en polvo, tomillo...)
3. Utiliza 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra al día. Puedes aliñar con vinagre de manzana o sidra o vino.
4. Escoge los cereales integrales (pasta, pan, arroz, galletas...).
5. Retira la grasa visible de las carnes, la piel del pollo, la grasa del jamón...
6. Bebe 1-1,5 litros de agua al día. Evita la sensación de sed.
7. Escoge técnicas de cocción bajas en grasas como por ejemplo, hervido, vapor, plancha, horno, papillote y evita los fritos, rebozados, guisados y salsas en general.
8. Ensalada verde variada: Lechuga, rúcula, espinacas crudas, apio, zanahoria, cebolla, tomate, rábanos, endivias, escarola, canónigos, brotes de soja, pimientos rojo y verde crudo, pepino, cualquier hortaliza... escoge 3 ó 4 ingredientes y cada día ir variándolos.
9. Si tienes hambre entre horas o antes de las comidas principales puedes incluir: caldo vegetal, zanahoria cruda, tiras de apio crudo, tiras de pimiento verde o rojo crudo, rabanitos, tomates cherry, infusiones.
10. Es muy importante no saltarse las comidas y que no pasen más de 3-4 horas entre una comida y otra.
11. Todos los alimentos se pueden comprar congelados.
12. Evitar el alcohol y las bebidas azucaradas.

### Recomendaciones específicas de tu estado de salud o condición física actual:

1. Sustituir la leche entera por leche sin lactosa, yogur por yogur sin lactosa y queso por quesos sin lactosa. También se puede intercambiar por bebida vegetal o queso vegetal tipo tofu.
2. Potenciar los alimentos marcados en verde para aumentar la absorción de calcio.
3. Mira si en el listado de ingredientes de los alimentos envasados que compras pone que contiene lactosa o puede contener lactosa o trazas de lactosa. Evita estos alimentos.

## Práctica de Ejercicio Físico:

El ejercicio físico mejorará tu capacidad respiratoria y perfil metabólico produciendo un efecto positivo en tu salud. Además te ayudará en el proceso de adelgazar tanto por su efecto en la quema de grasa como por el bienestar psicológico que produce, reduciendo la ansiedad/tensión así como disminuyendo la sensación de hambre.

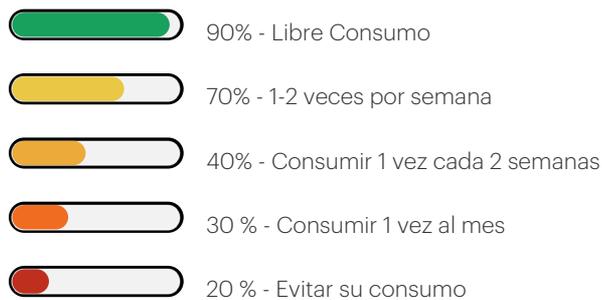
## Notas importantes:

Siga las indicaciones de modificaciones especiales e intensidad para asegurar un buen resultado sin riesgos para su salud.

La información contenida en este informe NutriGenDiet® es meramente informativa.

Recomendamos el seguimiento de los planes por parte de su médico o nutricionista de confianza. Cualquier alteración de salud que detecte le recomendamos contacte con su médico especialista.

## Ejemplo de interpretación de alimentos



### Aceites y grasas

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Aceite de oliva, virgen		
Aceite de girasol		
Aceite de oliva		
Margarina, vegetal, enriquecida		
Margarina, light		
Aceite de hígado de bacalao		
Aceite de nuez		
Aceite de maíz		
Manteca de cerdo		
Aceite de soja		
Mantequilla		

### Aperitivos

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Pizza, tomate y queso, al horno		
Patatas chips, lights		
Palomitas de maíz con aceite y sal		
Patatas chips		
Aperitivo tipo nachos, doritos, fritos		
Galletas saladas		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

## Azúcares y derivados

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Goma de mascar		
Confitura, fruta		
Fructosa		
Miel		
Sorbete		
Polo		
Azúcar, blanco		
Caramelos duros, sabor frutas		
Azúcar, moreno		
Regaliz		
Confitura, frutas, baja en calorías		
Chocolate, con leche		
Pasta de frutas		
Barra de chocolate, tipo Kit-kat		
Chocolate, negro		
Chocolate, blanco		
Mazapán		
Turrón, tipo Alicante		
Barra de chocolate, tipo Mars		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Barra de chocolate		
Turrón, tipo Jijona		
Crema de chocolate con avellanas		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

## Bebidas alcohólicas

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Coñac		
Ron		
Ginebra		
Whisky		
Tequila		
Vodka		
Cava o champán		
Licor, de frutas		
Cerveza, sin alcohol		
Vino blanco, 11°		
Vino tinto, 11°		
Sidra, dulce		
Anís, seco		
Vermut negro, dulce		
Licor Fernet-Branca		
Bitter, con alcohol		
Cerveza, oscura, 8°-9°		
Vino dulce, tipo Moscatel		
Pastís		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Sangría, de vino tinto		
Sidra, seca		
Vermut		
Cerveza, rubia, 4°-5°		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

### Bebidas no alcohólicas

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Agua sin gas		
Té, infusión		
Café molido		
Café, solo		
Agua con gas		
Agua mineralización débil		
Refresco de cola light con gas		
Sucedáneo de café, en polvo		
Gaseosa		
Refresco, tónica, con gas		
Zumo de zanahoria pasteurizado		
Refresco de limón, sin gas		
Zumo de pomelo pasteurizado		
Bebida isotónica		
Zumo de piña pasteurizado		
Néctar de maracuyá pasteurizado		
Zumo de naranja Pasteurizado		
Néctar de pera pasteurizado		
Refresco de naranja, con gas		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Zumo de manzana pasteurizado		
Zumo de frutas exóticas pasteurizado		
Refresco, aroma lima-limón, con gas		
Zumo de lima, envasado		
Zumo de limón, para diluir		
Refresco de limón, con gas		
Refresco de naranja, sin gas		
Zumo de pera pasteurizado		
Zumo de uva pasteurizado		
Zumo de tomate pasteurizado		
Néctar de naranja pasteurizado		
Néctar de albaricoque pasteurizado		
Néctar de mango pasteurizado		
Refresco de cola, con gas		
Horchata, a granel o envasada		
Cacao soluble, en polvo		
Café, con leche		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Té, infusión, con leche		

 Libre Consumo	 1-2 veces por semana	 1 vez al mes
 2-3 veces por semana	 1 vez cada 2 semanas	 Evitar su consumo

**Carnes y derivados**

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Pollo, sin piel		
Ternera, redondo, filete, cocido		
Ternera, paletilla		
Pavo, muslo, con piel		
Conejo		
Pavo, sin piel		
Pavo, muslo, sin piel		
Ternera, solomillo, sin grasa		
Cerdo, lomo		
Vaca/buey, solomillo, a la plancha		
Vaca/buey, redondo, asado		
Pollo, muslo, sin piel		
Cerdo, solomillo		
Ternera, entrecot, sin grasa		
Pollo, muslo, con piel, asado		
Pollo con piel, asado		
Vaca/buey, bistec, a la plancha		
Pavo, pechuga, sin piel		
Pichón, sin piel, asado		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Ternera, costilla		
Pollo, pechuga, sin piel		
Ternera, solomillo, asado		
Ternera, asada		
Jamón cocido, extra		
Jamón curado, sin grasa		
Lomo embuchado		
Codorniz, con piel		
Liebre, guisada en salsa		
Cerdo, chuleta, con grasa visible		
Faisán, sin piel		
Caballo		
Cerdo, costilla		
Cerdo, chuleta, a la plancha		
Vaca/buey, falda		
Vaca/buey, asado		
Vaca/buey, entrecot a la parrilla		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Jamón curado, con grasa		
Bacón, ahumado, a la parrilla		
Cordero, pierna, con grasa		
Oca, sin piel, asada		
Gallina, sin piel, hervida		
Cordero, paletilla, sin grasa		
Cerdo, tocino		
Jabalí		
Cerdo, panceta		
Cordero, paletilla, con grasa		
Cordero, costilla/chuleta		
Pato, asado		
Gallina, con piel, hervida		
Butifarra, blanca		
Salchichón		
Salami		
Fuet		
Salchicha país, a la plancha		
Chistorra		
Chorizo		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Salchicha, tipo frankfurt		
Hígado, de vaca/buey		
Lengua, de ternera		
Hígado, de ternera		
Chicharrones		
Riñón, de cordero		
Corazón, de vaca/buey		
Riñón, de cerdo		
Molleja, de ternera, asada		
Sobrasada		
Hígado, de cordero		
Sesos, de cerdo		
Sesos, de ternera		
Sesos, de cordero		
Hígado, de pollo		
Riñón, de ternera		
Panceta, de cerdo, ahumada		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Carne picada sazónada		
Morcilla		
Paté, de campaña	 	
Mortadela		
Fiambre, cabeza de jabalí		
Foie-gras de hígado de oca	 	
Paté de hígado de cerdo	 	

 Libre Consumo	 1-2 veces por semana	 1 vez al mes
 2-3 veces por semana	 1 vez cada 2 semanas	 Evitar su consumo

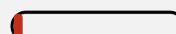
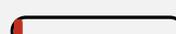
## Cereales y Derivados

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Avena en copos		
Muesli		
Cereales ricos en fibra, tipo All-Bran		
Arroz hinchado, enriquecido		
Quinoa		
Arroz integral		
Biscote		
Arroz integral, hervido		
Arroz blanco, hervido		
Sémola de trigo, hervida		
Arroz blanco, cocción rápida		
Pasta alimenticia, rellena con carne, hervida		
Sémola de trigo		
Arroz blanco		
Fécula de maíz		
Germen de Trigo		
Pasta alimenticia, rellena con queso, hervida		
Gofio canario, tostado		
Cereales desayuno con chocolate		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Pan de trigo y centeno		
Pasta alimenticia, con huevo, hervida		
Maíz en copos, enriquecidos		
Pasta alimenticia, con huevo		
Pasta alimenticia		
Pasta alimenticia, hervida		
Pan integral, de barra		
Harina de trigo, integral		
Picatostes		
Pan blanco, de molde		
Pan blanco, tipo baguette		
Pan blanco, tipo payés		
Pan blanco, de barra, sin sal		
Pan blanco, de barra		
Harina de centeno		
Harina de trigo		
Pan rallado		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Pastel de chocolate		
Pastas pequeñas, de té		
Bollo, relleno de chocolate		
Bizcocho		
Magdalena, pastelería		
Galleta crujiente, tipo cracker		
Rosco		
Pan de pasas		
Galleta tipo Príncipe: con chocolate		
Galleta, tipo Digestiva		
Merengue		
Melindre		
Masa de hojaldre con mantequilla		
Galleta, barquillo, con jalea de frutas		
Brioche/suizo		
Almendrado		
Donut, comercial		
Bollo de leche		
Galleta, tipo María		
Galletas, con chocolate, tipo cookies		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Púdin de pasas: receta inglesa		
Pastel saboyana		
Masa brisa, horneada		
Tarta de frutas		
Ensamada		
Tarta de pasta brisa, con crema pastelera y manzana		
Pastel con fruta confitada		
Rosco, relleno		
Galletas, de mantequilla		
Milhojas, con nata y crema		
Pastelito lionesa, relleno de crema		
Masa de hojaldre horneada con mantequilla		
Croissant		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

## Frutas y derivados

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Mango		<input type="checkbox"/>
Fresón		<input type="checkbox"/>
Grosella		<input type="checkbox"/>
Litchi, crudo		<input type="checkbox"/>
Limón		<input type="checkbox"/>
Naranja		<input type="checkbox"/>
Grosella negra		<input type="checkbox"/>
Ciruela, con piel		<input type="checkbox"/>
Pomelo, zumo, fresco		<input type="checkbox"/>
Higo		<input type="checkbox"/>
Frambuesa		<input type="checkbox"/>
Manzana Golden, sin piel		<input type="checkbox"/>
Membrillo		<input type="checkbox"/>
Melón, tipo Canteloupe		<input type="checkbox"/>
Mandarina		<input type="checkbox"/>
Manzana, con piel, al horno		<input type="checkbox"/>
Pera, sin piel		<input type="checkbox"/>
Papaya		<input type="checkbox"/>
Manzana, compota, con azúcar		<input type="checkbox"/>

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Manzana		<input type="checkbox"/>
Pera, con piel		<input type="checkbox"/>
Kiwi		<input type="checkbox"/>
Aguacate		<input type="checkbox"/>
Mora		<input type="checkbox"/>
Limón, zumo, fresco		<input type="checkbox"/>
Nectarina, con piel		<input type="checkbox"/>
Carambola, sin piel		<input type="checkbox"/>
Sandía		<input type="checkbox"/>
Melocotón, con piel		<input type="checkbox"/>
Níspero, sin piel		<input type="checkbox"/>
Feijoa, cruda		<input type="checkbox"/>
Plátano		<input type="checkbox"/>
Manzana, con piel		<input type="checkbox"/>
Palosanto, sin piel		<input type="checkbox"/>
Ruibarbo		<input type="checkbox"/>
Manzana Starking, sin piel		<input type="checkbox"/>

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Lima		
Melón		
Pomelo		
Maracuyá		
Albaricoque		
Cereza		
Piña		
Arándano		
Uva verde		
Granada		
Uva negra		
Aceituna verde, en salmuera		
Aceituna negra, en salmuera		
Piña, enlatada en su jugo		
Naranja, zumo, fresco		
Albaricoque, seco		
Melocotón, seco		
Dátil, seco		
Higo, seco		
Ciruela, seca		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Pasa		
Guayaba, enlatada en almíbar		
Pera, enlatada en almíbar		
Melocotón, enlatado en almíbar		
Piña, enlatada en almíbar		
Macedonia de frutas en almíbar		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

### Frutos secos y semillas oleaginosas

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Pipas de girasol, sin sal		
Piñones		
Castañas, tostadas		
Castañas		
Nueces		
Cacahuetes		
Coco, fresco		
Mezcla de frutos secos y pasas		
Almendras		
Avellanas		
Sésamo, semillas		
Almendras, tostadas		
Pistachos, tostados		
Almendras, fritas		
Coco, seco		
Cacahuetes, fritos		
Chufa		
Crema de cacahuete		

### Huevos y derivados

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Huevo de gallina, hervido		
Huevo de gallina, entero		
Huevo de gallina, clara		
Huevo de gallina, frito		
Huevo de gallina, pasado por agua		
Huevo de gallina, revuelto con mantequilla		
Tortilla, a la francesa		
Huevo de gallina, pochado		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

## Leche y derivados

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Yogur, entero, natural		
Nata, líquida, para montar, 35% de grasa		
Queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural		
Yogur, entero, con frutas		
Queso Castellano de oveja		
Queso San Simón de vaca		
Batido lácteo, cacao		
Queso Manchego, semicurado de oveja		
Queso de Cabrales: Mezcla de leches		
Leche en polvo, entera		
Helado cremoso		
Queso en lonchas, para fundir		
Queso Gruyere		
Queso Majorero de cabra		
Queso Camembert 40-50% MG/ES		
Queso de Castilla-La Mancha, oveja y cabra		
Queso rallado, gruyere		
Queso Parmesano		
Queso fresco, vaca y oveja		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Yogur líquido, con frutas		
Leche, desnatada, UHT		
Mousse de sabores		
Leche, desnatada, pasteurizada		
Yogur líquido, natural, azucarado		
Queso en porciones		
Yogur, desnatado, natural		
Leche en polvo, desnatada		
Queso Manchego curado de oveja		
Queso Cheddar		
Requesón: Mató		
Queso Roncal de oveja		
Petit Suisse, con frutas		
Queso Gouda		
Leche, entera, UHT		
Queso de cabra, pasta blanda		
Queso en porciones, descremado		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Natillas, comerciales		
Queso Emmental		
Queso fundido, graso (45-60% MG/ES)		
Queso Munster		
Queso Manchego, curado de oveja		
Leche fermentada, desnatada, natural		
Queso Camembert 60% MG/ES		
Queso de Castilla-León, oveja y vaca		
Leche, semidesnatada, UHT		
Arroz con leche		
Leche fermentada, entera, natural		
Leche en polvo, semidesnatada		
Queso Edam de vaca		
Queso Nata de vaca		
Queso Raclette		
Leche evaporada, entera		
Queso fresco, tipo Burgos: envasado		
Queso fresco, cabra		
Helado cremoso, vainilla		
Queso Pirineos de vaca		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Leche, semidesnatada, pasteurizada		
Yogur, desnatado, con frutas		
Queso Ibores de cabra		
Nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa		
Queso en porciones de leche de vaca		
Leche de cabra		
Queso Camembert 20-30% MG/ES		
Cuajada		
Queso Tetilla de vaca		
Queso de cabra, curado		
Queso Zamorano de oveja		
Flan de vainilla		
Petit Suisse, natural azucarado		
Queso de cabra, semicurado		
Leche de oveja		
Queso tipo manchego, en aceite		
Queso fundido, extragrasso (>60% MG/ES)		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Yogur, entero, aromatizado		
Leche condensada, entera		
Yogur líquido, aromatizado		
Queso Babybel de vaca		
Queso Mahón de vaca		
Yogur, desnatado, natural edulcorado		
Queso Idiazábal de oveja		
Yogur, entero, natural azucarado		
Leche fermentada, entera, con frutas		
Queso Torta del Casar de oveja		
Yogur, desnatado, aromatizado		
Queso de Castilla-La Mancha, oveja, vaca y cabra		
Flan de huevo		
Queso Roquefort		
Queso de Arzúa-Ulloa con leche de vaca		
Queso Brie		
Crema inglesa		
Queso Azul de oveja		
Batido lácteo de sabores		
Leche, entera, pasteurizada		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Crema pastelera		
Queso de cabra, con mohos superficiales		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

### Legumbres y derivados

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Soja, seca, remojada, hervida		
Guisante, fresco, hervido		
Lenteja, seca, remojada, hervida		
Guisante, congelado, hervido		
Haba, seca, remojada, hervida		
Guisante, fresco		
Guisante, congelado		
Alubia blanca, en conserva		
Garbanzo, seco, remojado, hervido		
Alubia negra, seca, remojada, hervida		
Guisante, en lata		
Alubia blanca, seca, remojada, hervida		
Lenteja, en conserva		
Lenteja, seca		
Garbanzo, seco		
Alubia blanca, seca		
Soja, seca		
Batido fermentado de soja		
Tofu: Queso a partir de bebida de soja		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Harina de soja		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

## Mariscos y derivados

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Bogavante, hervido		
Langostino		
Mejillón		
Pulpo		
Gamba roja		
Cangrejo de río		
Gamba quisquilla, congelada		
Berberecho, enlatado al natural		
Mejillón, hervido		
Calamar		
Sepia		
Vieira		
Bígaro, hervido		
Almeja		
Gamba quisquilla		
Calamar, frito		
Cangrejo buey, hervido		
Cangrejo, en conserva		
Berberecho		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Bogavante		
Langosta		
Ostra		
Cigala		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

## Pescado y derivados

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Anguila, hervida		
Anguila		
Atún		
Pescadilla		
Salmón		
Bonito del norte, al vapor		
Lenguado		
Platija		
Carpa		
Carpa, al horno		
Merluza, congelada		
Arenque		
Caballa		
Perca, al horno		
Merluza		
Rape		
Bacalao, fresco, al vapor		
Halibut		
Salmón, ahumado		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Salmonete		
Caballa, al horno		
Bacalao, fresco, al horno		
Platija, al vapor		
Ancas de rana		
Salmón, al vapor		
Bonito del norte		
Lenguado, al horno		
Lucio, al horno		
Bacalao salado, remojado, hervido		
Cabracho o rascacio		
Rodaballo		
Pescadilla, congelada		
Pescadilla, al vapor		
Mújol, al horno		
Lenguado, al vapor		
Atún, enlatado al natural		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Pez espada		
Bacalao, fresco		
Trucha, al horno		
Trucha, al vapor		
Abadejo		
Trucha		
Atún, al horno		
Raya		
Lubina		
Gallo		
Rape, a la parrilla		
Boquerón		
Sardina		
Bonito en aceite, escurrido		
Sardina, enlatada en aceite, escurrida		
Bonito del norte en aceite de soja		
Anchoas, en aceite, lata		
Atún, enlatado en aceite		
Caballa en aceite		
Caviar: Huevas de esturion		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Huevas de lumpo, en conserva		
Palitos de cangrejo, Surimi		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

### Salsas y condimentos

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Perejil, fresco		
Vinagre		
Pimienta, seca, molida		
Pimentón, en polvo		
Mayonesa, aceite de soja		
Alioli con aceite y ajos, sin huevo		
Mayonesa, aceite de oliva		
Salsa barbacoa		
Salsa de tomate, comercial, envasada		
Salsa carbonara		
Salsa de soja		
Salsa mornay		
Salsa boloñesa		
Mayonesa, light, comercial		
Salsa al roquefort		
Mayonesa, aceite, comercial		
Salsa holandesa		
Mostaza		
Salsa vinagreta, con aceite de oliva		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Ketchup		
Salsa bechamel		
Salsa bearnesa		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

### Tubérculos y derivados

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Tapioca, hervida		
Tapioca		
Patata, frita con aceite, sin sal		
Boniato		
Patata		
Patata, hervida		
Patata, salteada con aceite girasol		
Patata, al horno		
Puré, de patata, con leche		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

## Verdura y hortalizas

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Champiñón, en conserva		
Espinaca, hervida		
Col lombarda		
Zanahoria, hervida		
Espinaca		
Pimiento verde, hervido		
Pimiento, crudo		
Col de Bruselas, hervida		
Zanahoria		
Pimiento rojo		
Espinaca, picada, congelada		
Pimiento verde		
Cebollino		
Col de Bruselas		
Col lombarda, hervida		
Pimiento, hervido		
Pimiento rojo, hervido		
Calabaza		
Col blanca, hervida		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Chirivía		
Tomate maduro		
Endibia		
Puerro		
Espárrago verde, hervido		
Berro		
Espárrago, pelado		
Col repollo, hervida		
Alcachofa		
Judía verde, congelada		
Tomate, pelado, enlatado		
Lechuga		
Berenjena frita, en aceite de girasol		
Cebolla blanca		
Pepinillos, en vinagre, en conserva		
Pepino		
Berenjena, hervida		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Coliflor, hervida		
Coliflor, congelada		
Puerro, hervido		
Berenjena		
Nabo, hervido		
Brécol, hervido		
Ajo		
Apio-nabo, hervido		
Calabacín		
Champiñón		
Níscalo		
Calabacín, hervido		
Acelga		
Cardo, tallo		
Judía verde, en conserva		
Judía verde		
Tomate, pelado y triturado, enlatado		
Apio		
Cebolla blanca, hervida		
Escarola		

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Apio, hervido		
Alcachofa, hervida		
Nabo, pelado		
Rábano		
Judía verde, hervida		
Acelga, hoja, hervida		
Hinojo		
Apio-nabo		
Col repollo		
Brécol		
Coliflor		
Zanahoria, en conserva		
Palmito, en conserva		
Apio, en conserva en salmuera		
Soja, germinada, en conserva		
Espárrago blanco, en conserva		
Maíz, en mazorca, congelado		

	Libre Consumo		1-2 veces por semana		1 vez al mes
	2-3 veces por semana		1 vez cada 2 semanas		Evitar su consumo

Alimento	Indicaciones	Recomendación
Maíz, hervido, en lata		
Maíz, en mazorca, hervido		

 Libre Consumo	 1-2 veces por semana	 1 vez al mes
 2-3 veces por semana	 1 vez cada 2 semanas	 Evitar su consumo

## Instrucciones para la personalización de su dieta

- Elija el alimento a sustituir
- Busque en la tabla de alimentos el grupo del alimento seleccionado
- Sustituya el alimento seleccionado por uno equivalente que tenga una puntuación cuanto más elevada mejor
- Continúe disfrutando de su plan NutriGen Diet®