



Informe de Optimización **Essential**

Ejemplo Cliente

ID: ESNDEMO1001

Fecha: 11.04.2025

Hola, Ejemplo Cliente

Te presentamos tu Informe de Optimización Essential



Tus resultados

Este es tu informe "esencial", basado en los marcadores obtenidos de tu test. Los más recientes datos de la comunidad científica muestran que la epigenética está estrechamente vinculada con la salud y el bienestar. Conociendo tus moduladores epigenéticos gracias a este informe, podrás adaptar tu estilo de vida y alimentación según tus necesidades de nutrientes, tu interacción con cargas medioambientales externas y por la sensibilidad que tiene tu cuerpo de sintetizar ciertos alimentos.

Los resultados se dividen en secciones según el tipo de información obtenida. Dentro de cada sección encontrarás información detallada sobre la misma, y eso te ayudará a interpretar y sobre todo realizar cambios positivos en tu dieta diaria y la interacción con el ambiente que te rodea.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Zenikore | Yezam Rodríguez

¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

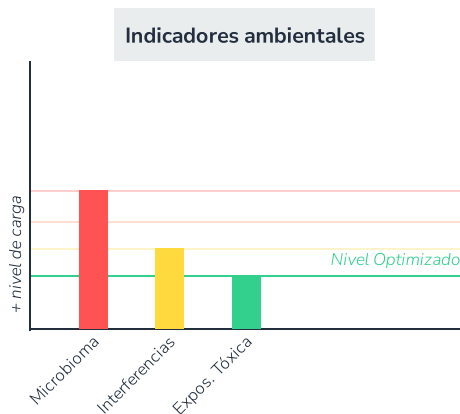
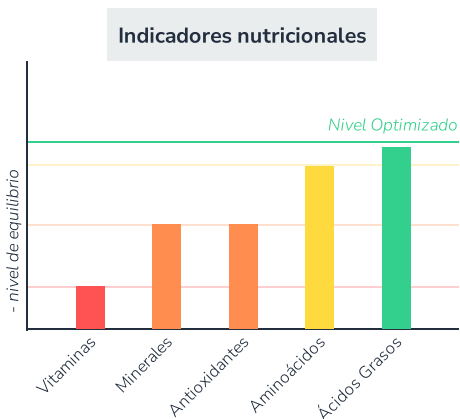
Teléfono: +52 3339128788

Email: company@zenikore.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

Microbioma

Señal Post viral
Hongos

Vitaminas

Vitamina B6
Vitamina K2
Vitamina C
Vitamina A1

Necesidad de Optimización Media

Antioxidantes

Ácido Alfa-Lipoico
Antocianinas
Superóxido Dismutasa (SOD)
Vitamina C

Minerales

Cromo
Zinc
Yodo
Hierro

Necesidad de Optimización Baja

Interferencias

Corriente de Tracción 16 2/3 Hz
Pantalla de Televisión

Aminoácidos

Arginina
Leucina
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

Vitamina A1

La Vitamina A nos previene de enfermedades degenerativas, por su alto contenido en betacarotenos que actúan como antioxidantes, además retrasa el envejecimiento celular. Participa en la formación de mucosas corporales, tejidos blandos, huesos, dientes y la piel, y previene frente a enfermedades infecciosas. Esta vitamina a temperaturas altas es termolábil (se destruye), para poder aprovecharla al máximo debemos consumir las verduras, hortalizas y frutas en crudo.

Huevos, Pomelo, Mango, Aceite de pescado, Boniato

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, Papaya, Plátano, Pasas, Pollo, Pistacho, Semillas de Soja, Avellanas, Pavo, Atún, Semillas de lino, Diente de León, Semillas de girasol

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, Limón, Papaya, Coliflor, Kiwi, Pomelo, Guisantes, Grosellas rojas, Coles de Bruselas

Vitamina K2

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

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

Necesidad de Minerales



Resultado:
Necesidad Media

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

El desequilibrio de este indicador no está produciendo alteraciones en el sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores.

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 medio 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

Cromo

El cromo es un mineral que obtenemos de la dieta. Es importante en la descomposición de las grasas y carbohidratos. Estimula la síntesis de ácidos grasos y colesterol. También ayuda en la acción de la insulina y la descomposición del glucosa.

Huevos, Arroz Silvestre, Queso, Cebolla, Tomate, Carne de vaca, Pollo, Pavo, Levadura de Cerveza

Yodo

El yodo es fundamental en la síntesis de hormonas tiroideas, dichas hormonas controlan el metabolismo del cuerpo y muchas otras funciones importantes. Contribuye al desarrollo apropiado de los huesos y el cerebro durante el embarazo y la infancia.

Algas Marinas, Langostas, Bacalao, Queso, Camarones, Sal, Leche de Vaca, Leche de Oveja, Yogurt

Hierro

El hierro almacena y transporta oxígeno a todos los tejidos. Ayuda a la formación normal de glóbulos rojos, hemoglobina, protege a las células contra los efectos nocivos de los radicales libres. Contribuye al funcionamiento normal del metabolismo productor de energía y del sistema inmune.

Huevos, Nuez, Almendras, Higos, Carne de vaca, Pollo, Anacardos, Pavo, Piñones, Nueces de Macadamia

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.

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

Necesidad de Antioxidantes



Resultado:
Necesidad Media

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

El desequilibrio de este indicador no está produciendo alteraciones en el sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores.

Los antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra el estrés oxidativo.

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

Ácido Alfa-Lipoico

El ácido alfa lipoico es un importante antioxidante e hipoglucemiante, que puede controlar y limitar los radicales libres del cuerpo. Favorece la regeneración celular, convierte la glucosa en energía, incrementa la elasticidad de la piel, previene y revierte el proceso de envejecimiento prematuro, estimula al sistema inmune y remueve metales pesados del organismo.

Carne de vaca, Pollo, Aceite de Semilla de Cáñamo, Levadura Nutricional, Aceite de Linaza, Edamame, Corazón de Pollo, Semillas de Chía

Antocianinas

Las antocianinas son antioxidantes que pertenecen al grupo de los flavonoides. Protegen a los capilares de la retina; tienen un papel beneficioso para la vista. Ayudan a reforzar el sistema cardiovascular. Tienen un efecto antioxidante potente. Además ayudan a combatir resfriados, infecciones y alergias y tienen propiedades anticancerígenas.

Moras, Berenjena, Bayas de Goji, Bayas de Espino

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.

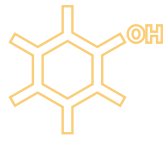
Fresa, Mandarina, Perejil, Tomate, Limón, Papaya, Coliflor, Kiwi, Pomelo, Guisantes, Grosellas rojas, Coles de Bruselas

Superóxido Dismutasa (SOD)

La superóxido dismutasa (SOD) es probablemente el antioxidante natural más potente que podemos encontrar. Es un gran aliado para reducir los daños producidos por el estrés oxidativo y el exceso de radicales libres de la piel. Además, tiene efecto antiinflamatorio, ya que disminuye el dolor de personas con artritis y resulta decisivo a la hora de combatir la arteriosclerosis.

Tomate, Guisantes, Maíz, Anacardos, Semillas de Calabaza, Hierba de Trigo, Hoja de Mostaza, Melón Blanco, Coles de Bruselas

Necesidad de Aminoácidos



Resultado:
Necesidad Baja

No es prioritario potenciar la absorción de Aminoácidos 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 aminoácidos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. 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 largo 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

Arginina

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

Huevos, Arroz Silvestre, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Queso, Camarones, Lentejas, Arroz, Trigo sarraceno, Pollo, Cacahuets, Semillas de Soja, Avellanas, Maíz, Anacardos, Leche de Oveja, Pavo, Semillas de Calabaza, Yogurt, Nuez Pecana

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, Mijo, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Maíz, Leche de Vaca, Leche de Oveja, Atún, Semillas de Calabaza, Semillas de girasol

Prolina

La prolina es un componente esencial del colágeno, el cual es muy importante para la salud de la piel, huesos y tendones. La prolina se usa en la prevención de la artritis y en el fortalecimiento de articulaciones y tendones. Además, puede ayudarnos a mantener y fortalecer los músculos del corazón.

Huevos, Salmón, Queso, Camarones, Ostras, Berros, Espárragos, Champiñón, Leche de Oveja, Atún, Yogurt, Sepia

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

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, 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?

Corriente de Tracción 16 2/3 Hz

Se trata de corrientes de tracción que trabajan conectadas a catenarias de 15 kV y a una frecuencia de 16 2/3 Hz, valor relativamente bajo. Se utiliza en: vías férreas, líneas ferroviarias y estaciones de tren, entre otras.

Pantalla de Televisión

Los televisores emiten radiaciones de campo electromagnético de frecuencia extremadamente baja a su alrededor, aunque los nuevos modelos LCD, LED o plasma han reducido significativamente la radiación. Afortunadamente, hoy en día los campos electromagnéticos generados por las pantallas planas suelen cumplir la Certificación sueca TCO de seguridad, y su grado de incidencia en los usuarios es mucho menor.

Ajustes Nutricionales

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¡Evítalos 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, puedes volver a introducir estos alimentos gradualmente en tu alimentación.

¿Por qué tengo que evitar estos alimentos?

Aunque los alimentos que deben ajustarse en la dieta contienen nutrientes que pueden ser muy valiosos, nuestros 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 te 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.



"Yo nunca había comido esto antes..."

Si nunca has tomado estos alimentos, aún mejor. Pero si comienzas a consumirlos durante los próximos 90 días podría haber problemas.



"¿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

Aquí encontrarás los alimentos que NO debes consumir 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 tienes ALGUNA ALERGIa conocida debes seguir evitando en todo momento dichos alimentos.



Avena



Almejas



Patatas



Granada



Aguacate



Carne de venado



Ganso



Calabacín



Judías Rojas



Leche de Cabra

Si consumes alguno de los alimentos indicados a diario, intenta sustituirlos por otros que puedan aportarte 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 te afecten físicamente.

Alergias conocidas

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

Escenario 1

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

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

Escenario 2

El alimento al que eres 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 tu alergia a este alimento. Esto NO significa que debas reintroducir el alimento en tu dieta, pues hay que respetar los síntomas previos o resultados de tests en relación a esas alergias. Recuerda que nuestro test no analiza alergias o intolerancias.

Tu Sensibilidad a los Aditivos

Aditivos en tu nutrición diaria

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

Aditivos a Evitar para ti

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

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

E 954 Sacarina	E 632 Inosinato dipotásico
E 516 Sulfato de calcio	E 472b Ésteres de ácido láctico de mono y diglicéridos de ácidos grasos
E 464 Hidroxipropilmetilcelulosa	E 418 Goma gellan
E 354 Tartrato cálcico	E 297 Ácido fumárico
E 281 Propionato de sodio	E 153 Carbón vegetal medicinal

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 nuestro cuerpo necesita nos llevará a optimizar nuestro bienestar.

Alimentos ricos en tus requerimientos nutricionales

Llevar una alimentación equilibrada, y sobre todo personalizada, dependerá del conocimiento que tengamos sobre nuestras necesidades nutricionales. En base a tu perfil epigenético, se indica qué nutrientes debes potenciar y se muestra una lista de alimentos que te ayudarán a cubrir tus necesidades específicas. Esto no quiere decir que debas incluir obligatoriamente estos alimentos en tu rutina, simplemente te mostramos aquellos que podrían ayudarte 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



Champiñón



Berros



Espárragos



Berenjena



Coles de Bruselas



Tomate



Hoja de Mostaza



Cebolla



Jengibre



Perejil



Coliflor



Boniato

Frutas



Moras



Melón Blanco



Kíwi



Plátano



Papaya



Pasas



Arándano Azul



Grosellas rojas



Fresa



Limón



Pomelo



Mandarina



Mango



Higos

Lácteos y huevos



Huevos



Yogurt



Leche de Oveja



Queso



Leche de Vaca

Productos cárnicos



Pavo



Pollo



Carne de vaca



Cerdo



Corazón de Pollo



Riñón

Legumbres



Semillas de Soja



Lentejas



Alubias Blancas



Edamame



Guisantes



Natto

Mariscos / Pescado



Camarones



Atún



Ostras



Sepia



Salmón



Anchoas



Cangrejo



Langostas



Pulpo



Mejillones



Bacalao



Sardinas

Nueces y semillas



Semillas de Calabaza



Cacahuetes



Avellanas



Nuez



Nuez Pecana



Almendras



Anacardos



Nueces de Brasil



Semillas de Sésamo



Semillas de girasol



Semillas de Chía



Piñones



Pistacho



Semillas de lino



Nueces de Macadamia

Cereales



Arroz



Maíz



Trigo sarraceno



Arroz Silvestre



Mijo



Quinoa

Grasas y aceites



Aceite de Linaza



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de soja



Aceite de Oliva



Aceite de pescado

Plantas



Bayas de Espino



Bayas de Goji



Hierba de Trigo



Algas Marinas



Diente de León

Otros



Tofu

Levadura
NutricionalLevadura de
Cerveza

Miel



Sal

¿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.



Tus siguientes pasos

Aquí empieza el camino a tu mejor versión

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

- 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 tus metas y objetivos

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

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

 (Tu firma)



Es el momento de
empezar a vivir con tu
mejor versión

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!



www.zenikore.com

m

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.zenikore.com