



Epixlife
PRO

Preguntas Frecuentes

para usuarios EpixlifePRO



Contenidos

SECCIÓN 1

Preguntas Generales.....3

SECCIÓN 2

Sensibilidad Alimentaria.....7

Ejemplos.....9-27

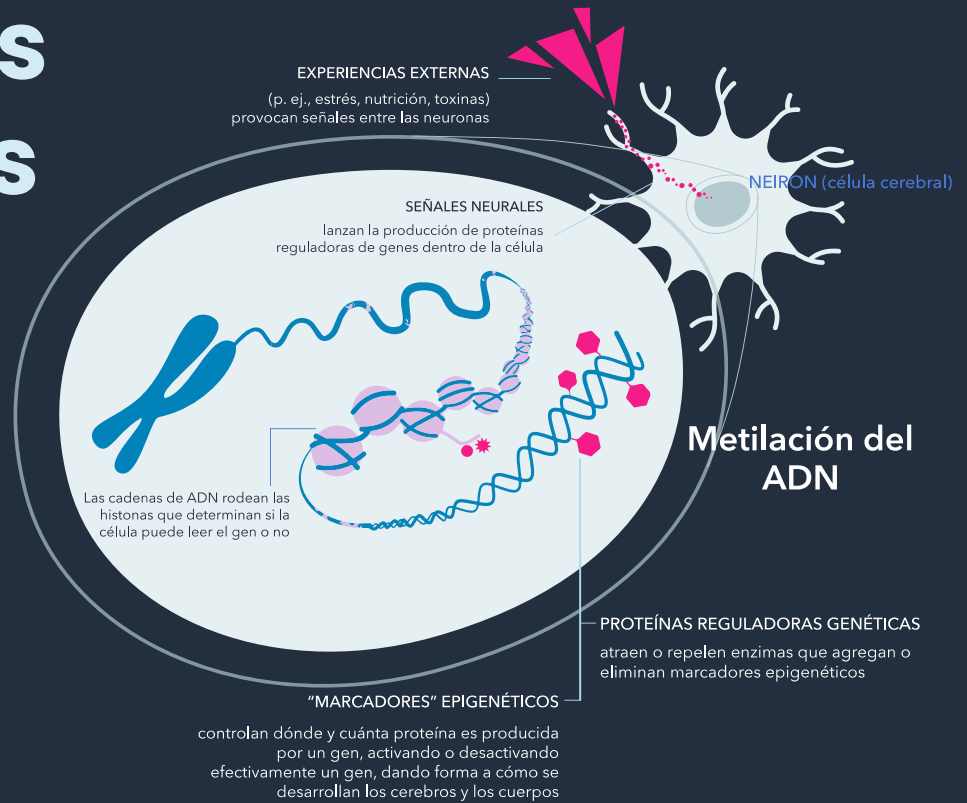
SECCIÓN 3

En casos especiales de salud.....28

Preguntas Generales

Dado que la epigenética es un campo relativamente nuevo, es habitual que surjan dudas generales sobre su alcance y funcionamiento.

En esta sección, te damos respuesta a las dudas generales que suelen plantear nuestros profesionales y clientes.



1 ¿En qué se diferencian la genética y la epigenética?

La epigenética es una rama de la genética que estudia los factores que no modifican directamente nuestros genes (y de otros seres vivos), sino la manera que tienen de expresarse.

Para que lo entendamos, el ADN es un código muy largo que contiene todo lo que somos: el color de nuestros ojos, la cantidad de cabello que tenemos, cómo nos afecta un medicamento, etc. La información que contiene el ADN se llama genotipo y es la misma para todas nuestras células. Sin embargo, la expresión de esa información puede ser diferente según la célula, el estado en el que se encuentre u otros factores. A esta expresión se le llama fenotipo.

Con un mismo genotipo se pueden observar características distintas gracias a la variación de fenotipos. Así, existen animales que cambian el pelaje o el color durante el invierno, por ejemplo.

O incluso con la edad, cambia la manera que tiene de reaccionar nuestro cuerpo. Sin embargo la información genética seguirá siendo siempre la misma hasta que muramos. Estos cambios se los debemos, por tanto, a cómo expresamos esa información (el fenotipo). La epigenética, por tanto, estudia la manera que tienen de producirse las diferentes expresiones y los factores que lo provocan sin modificar directamente el ADN.

2 ¿Qué información adicional me aporta el informe epigenético en comparación con otro tipo de análisis?

El test epigenético contiene información subyacente a nivel celular y genético y el análisis de sangre u orina contendría información química instantánea sobre los depósitos nutricionales y químicos contenidos por flujo de sangre u orina. Ambas informaciones son complementarias y nunca sustitutivas.

La realización de un test epigenético puede ser beneficioso para ayudar a mejorar nuestros hábitos de vida.

El lado positivo de las pruebas está en tomar decisiones sobre la salud individual o la de nuestros familiares, con el fin de reducir las posibilidades de contraer una enfermedad o mejorar nuestro bienestar.

Los últimos estudios revelan que las condiciones externas (alimentación, medio ambiente y estado emocional), las cuales operan a través de la membrana celular, controlan el comportamiento y la fisiología de la célula, haciendo que los genes se expresen o se mantengan inactivos.

Mientras que la biología celular tradicional se ocupaba de las moléculas físicas que controlan la biología, los nuevos avances en epigenética se basan en los patrones químicos y electromagnéticos a través de los cuales la energía en la forma de nuestros pensamientos y emociones

pueden afectar a nuestra biología, incluyendo el genoma humano.

El asunto novedoso es que los últimos descubrimientos indican que la mente controla las funciones del cuerpo y eso implica que nuestros cuerpos pueden ser modificados a medida que cambiamos nuestra manera de pensar. Nuestras emociones interactúan con infinitud de probabilidades y éstas afectan a las células de nuestros cuerpos contribuyendo a la expresión de diferentes potenciales genéticos.

Por otro lado, la bioquímica sanguínea es el estudio de las sustancias químicas presentes en la sangre. En general, estos parámetros informan sobre el estado y la función del hígado, el riñón, la diabetes, entre otros. Así, incluye la glucemia (niveles de glucosa en sangre), iones (sodio, potasio, calcio...), enzimas hepáticas (GOT, GPT, GGT), parámetros de función renal (urea y creatinina), colesterol (HDL y LDL), perfil férrico (hierro, ferritina y transferrina), vitamina B12, ácido fólico, enzimas tiroideas (T3, T4 y TSH) y enzimas de citólisis (LDH). En la bioquímica "también se pueden solicitar marcadores tumorales (por si existiese sospecha de cáncer o tumor), hormonas (ante alteraciones en el ciclo menstrual) o niveles de determinados fármacos que deben registrarse (como la digoxina, el litio, el ácido valproico o la carbamazepina), etc.

3 ¿Para qué sirve el informe de Optimización del Bienestar?

El informe de Optimización del Bienestar tiene como objetivo ayudarnos a identificar aquellos factores que modifican la expresión de nuestros genes e influyen en el funcionamiento del metabolismo. Gracias al informe de Optimización del Bienestar:

- Conocerás aquellos alimentos que son idóneos para la correcta nutrición de tu organismo y cuales son perjudiciales para ti.
- Reforzarás tu sistema inmunológico.
- Descubrirás factores externos, como la exposición a radiofrecuencias, que pueden estar afectando negativamente tu bienestar.
- Controlarás elementos biológicos que influyen sobre tu estado de ánimo.
- Optimizarás todo tu organismo de forma natural y precisa.

4 ¿Para qué sirve el informe de Alto Rendimiento?

El Programa "Optimización Alto Rendimiento" tiene como objetivo mejorar el rendimiento físico de los atletas a través de ajustes alimenticios y ambientales, que podrían estar modificando la expresión de tus genes. De esta forma conseguimos optimizar sus capacidades físicas, mentales y emocionales.

El informe se basa en importantes sistemas de Marcadores

Cardiovasculares, apoyo Metabólico del Atleta, y Sistemas de Apoyo Muscular. Es un sistema de información que permite tomar conciencia de los efectos que el entorno tiene sobre el deportista, y de cómo tomar las correctas decisiones para ser completamente responsable de tu propio rendimiento físico.

5 Cómo EpixLife te puede ayudar a perder peso

Nuestra genética tiene un gran impacto sobre la manera en que ganamos o perdemos peso, pero nuestros genes se pueden modificar mediante nuestro estilo de vida y nuestra alimentación. Así es como funciona EpixLife. Al conocer tu epigenética y, por lo tanto, los alimentos que son más beneficiosos para ti, aquellos que debes evitar, los factores ambientales que te están afectando, y más, se permite a los profesionales de la salud acceder a la información de sus clientes para abordar su plan de manera más precisa y personalizada.

¿Por qué es tan efectivo? La pérdida de peso puede ser completamente distinta en dos personas, incluso siguiendo el mismo plan de alimentación. Esto es porque algunas personas están genéticamente predispuestas a reservar energía, y por lo tanto, a subir de peso, mientras que otras no. Nuestra respuesta, por consiguiente, depende de nuestra genética y de la relación entre genes y ambiente. Esta relación puede verse afectada por nuestros hábitos

alimentarios, nuestra actividad física, hábitos como el consumo de alcohol o tabaco, riesgos medioambientales, nuestra salud gastrointestinal, etc. En EpixLife tomamos todos estos factores en cuenta para no dejar nada al azar.

Al hacer los cambios idóneos para nuestro estilo de vida, podemos activar o desactivar ciertos genes, poniendo así a trabajar a nuestro cuerpo de la manera más óptima posible para obtener una pérdida de peso mucho más efectiva.



Sensibilidad Alimentaria

Este es un tema que suele generar dudas, pues en ocasiones se confunden con alergias o intolerancias alimentarias.

En este apartado, explicamos al detalle a que nos referimos con sensibilidades alimentarias y como abordarlas.



1 ¿Cómo te dice el cabello qué alimentos evitar?

La firma onda del cabello es tan única para cada persona como su huella digital. El cabello es un marcador biológico que nace en la misma célula embrionaria donde se forma el sistema nervioso central. Este marcador nos permite obtener información de toxicología y descodificar señales internas, es decir, información medioambiental o sobre la alimentación que está afectando a nuestra propia biología.

Cuando estamos despiertos, nuestro metabolismo está en modo "lucha". Los alimentos que comemos y no toleramos, durante ese tiempo apenas nos afectan. Sin embargo, cuando

volvemos a nuestra posición de reposo, nuestro metabolismo cambia a modo de recuperación. Es entonces cuando nuestras sensibilidades alimentarias hacen que nuestro sistema trabaje más.

El resultado es: patrones de sueño deficientes y reducción de la absorción nutricional; entre muchos otros factores. El primer paso para actuar es evitar los alimentos que se indican en el informe, a los que somos sensibles, durante los próximos 90 días. A medida que nuestros cuerpos se adaptan al nuevo régimen de bienestar, también cambiarán nuestras sensibilidades alimentarias.

2 ¿Me dice el informe qué alimentos/sustancias no tolero?

No, el informe Epixlife no es en ningún momento un test de intolerancias alimentarias.

3 "Pero nunca he comido esto antes..."

1. Cuando en la tabla de sensibilidad alimentaria aparecen los alimentos que los clientes nunca comieron antes

Tengo un paciente de 3 años y le salió café en la tabla de Sensibilidades Alimentarias, ¡pero el niño nunca ha tomado café!

Los alimentos que aparecen en la tabla de Sensibilidades Alimentarias son aquellos que pueden provocar estrés a los sistemas digestivo e inmune, causando incluso una menor absorción de otros nutrientes. Por este motivo, el paciente podría presentar dificultades al digerir y metabolizar dicho alimento. Que aparezca en la tabla de sensibilidades alimentarias no significa que se ingieran estos alimentos, sino que deberían evitarse. Es importante realizar el ajuste de alimentos para que nuestro cuerpo alcance un equilibrio.

Es muy común que a las personas les aparezcan marcados alimentos que usualmente no consumen. Esto es normal, pues el test nos

indica alimentos que, se consuman actualmente o no, deberían ser evitados por ahora, pues su consumo no tendría un efecto benéfico para la salud y podría perjudicarla.

Si el niño del ejemplo no ingiere café ¡aún mejor!, pero en caso de ingerirlo podría presentar problemas. Es por ello que se aconseja evitar su ingesta durante noventa días.

Nuestro objetivo es evitar que el paciente ingiera alimentos que podrían provocarle estrés a nivel digestivo o inmunológico y, si los ingiere, sustituirlos por otros que le puedan aportar beneficios similares.

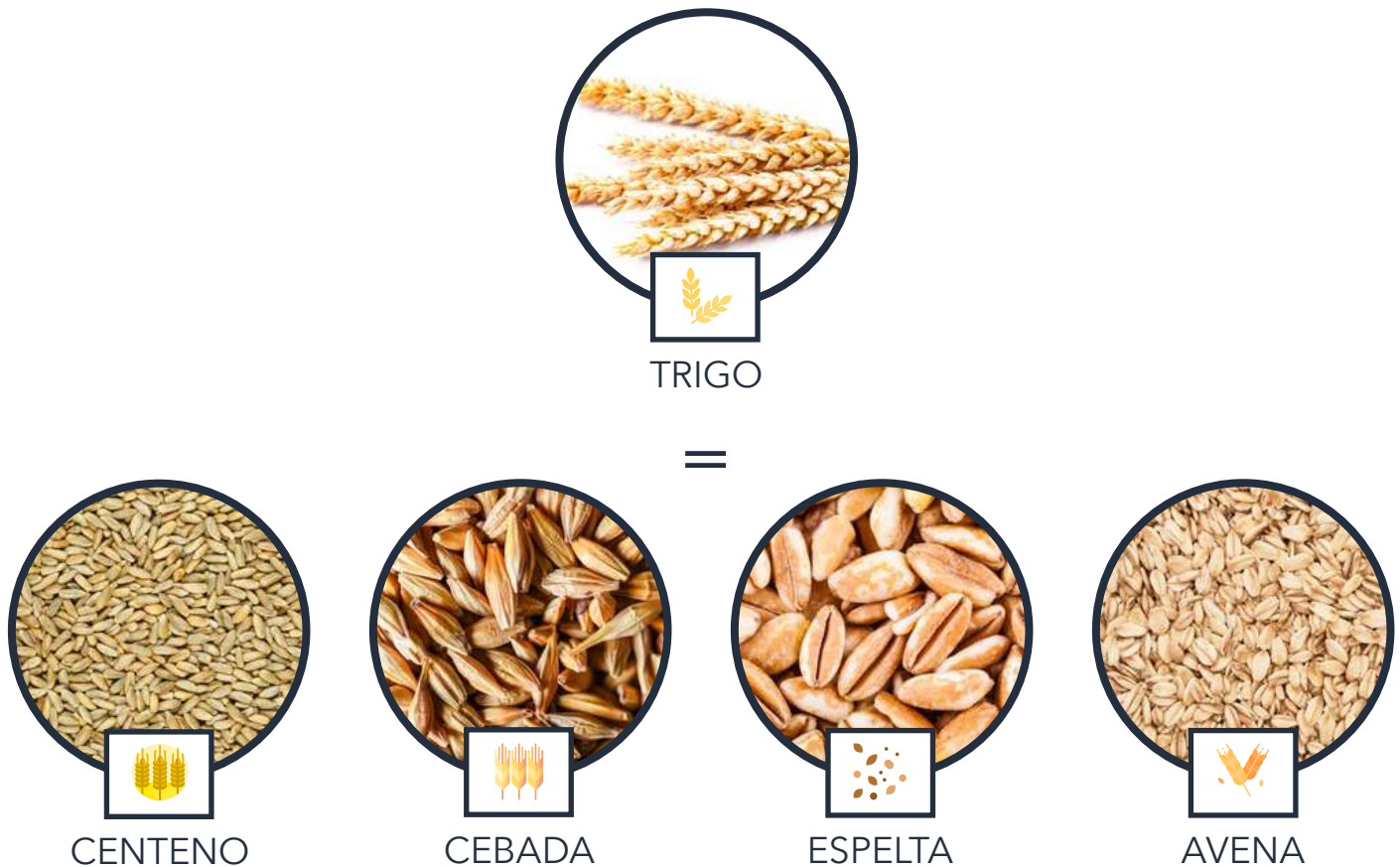
4 "¿Si me sale a evitar la leche de vaca, puedo tomar la leche de oveja?"

2. Cuando los alimentos parecidos pero NO iguales aparecen en los resultados para los alimentos a ingerir y evitar.

Cada alimento tiene un indicador específico. Por lo tanto, incluso si un alimento es similar a otro, se puede consumir, siempre y cuando éste no aparezca en la tabla de sensibilidades alimentarias. Como ejemplo, si aparece la leche de vaca como un alimento a evitar, aún se puede consumir leche de cabra u oveja sin ningún problema.

La única excepción a esta regla es el indicador del alcohol, en donde se debería evitar todo tipo de bebida alcohólica.

Trigo = Centeno, Cebada, Espelta + Avena



EJEMPLO

Si sale Trigo a evitar, significa que esta persona también debe evitar todo que incluye gluten, e incluso Avena en los próximos 3 meses.

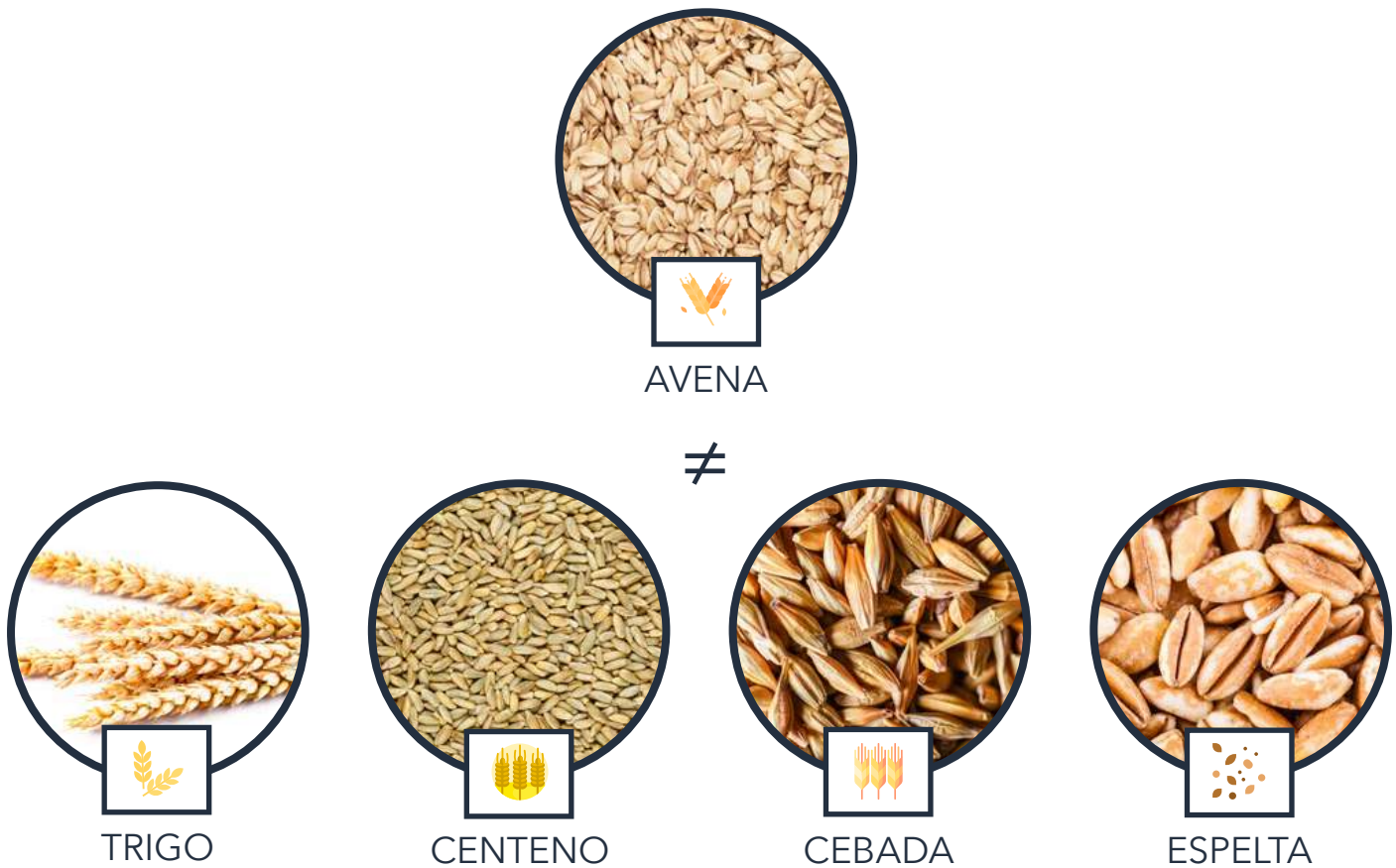
EXPLICACIÓN

Por ejemplo, el centeno tiene gluten, pues sus niveles de prolaminas son muy altos (secalinas), es miembro de la familia del trigo y su estructura genética es muy similar a las gliadinas de ese cereal, suele cultivarse cerca de los sembradíos de trigo y hasta procesarse industrialmente junto con el mismo. Por esta razón, los celíacos deben consumir solo alimentos con etiquetas que digan "Sin TACC", lo cual significa: sin trigo, avena, espelta,

cebada y centeno. Es decir, cualquier producto industrial que consuma un celíaco, debe estar claramente identificado con esas siglas, incluso en aquellos alimentos que naturalmente se consideran sin gluten, pero han sido procesados industrialmente, ya que quizás fueron expuestos a contaminación cruzada durante su tratamiento, entre sus ingredientes hay cereales con gluten o alguno de sus derivados.

Si los productos que contienen avena o almidón de trigo están certificados o presentan la mención "SIN GLUTEN" pueden consumirse.

Avena ≠ Trigo, Centeno, Cebada, Espelta



EJEMPLO

Pero si le sale a evitar Avena o Centeno, solo debe evitar Avena / Centeno. Aunque no significa que esta persona sea directamente sensible al gluten, existe la posibilidad de que haya una ligera incompatibilidad en su ciclo celular actual.

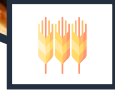
seguir ingiriendo otros granos con moderación si la persona no tiene ningún problema con ellos (por ejemplo comer pan, pasta de trigo, etc.)

EXPLICACIÓN

Incluso si la cebada o espelta están en los alimentos que debe evitar, aún en algunos casos puede comer trigo y centeno.

En estos casos nuestro plan no recomendará alimentos que contengan gluten, aunque podría

Cebada ≠ Cerveza



CEBADA

≠



CERVEZA

EJEMPLO

Si la cebada es un alimento a evitar, no se puede tomar cebada en grano o agua de cebada, pero sí podrá tomar hierba de cebada o cerveza.

EXPLICACIÓN

La cebada malteada es uno de los ingredientes esenciales dentro del proceso cervecero, ya que aporta color, aroma, dulzor y sabor a la cerveza y en conjunto con la levadura aporta alcohol, CO₂, cuerpo y textura. La cebada es un grano que se germina y se seca a través de un proceso llamado "malteado". Estos granos son obligados a germinar al ser remojados parcialmente en agua y aireados para evitar que muera. Así se generan las enzimas necesarias para llevar a cabo la maceración (conversión de almidón en azúcar fermentable por hidrólisis) en la cervecería. Dependiendo del estilo de malta a producir: se seca, cuece o tuesta. Existen varios tipos de malta, pero las que se utilizan más son

las llamadas "maltas base", que son las más claras y pueden provenir del trigo, cebada o el centeno. Son horneadas poco tiempo y a temperaturas bajas, lo que les da un tono pálido. Algunas de las maltas base son la Maris Otter, Pale Ale, Pilsen, Vienna y Múnich, estas dos últimas, horneadas durante un poco más de tiempo y a temperatura más alta, para darle un carácter distinto y un color un poco más oscuro a la cerveza.

Té Negro ≠ Té Verde



TÉ
NEGRO

≠



TÉ
VERDE

EJEMPLO

Si el té negro aparece como un alimento a evitar, aún puede beber té verde

EXPLICACIÓN

El té verde es más delicado y al contrario que el negro, pierde su sabor transcurrido un año. También hay que usar agua a una temperatura más baja para infusionarlo, entre 70 y 80 grados, y dejarlo menos tiempo que el negro, no más de tres minutos y en el caso del té verde de alta calidad, puede ser tan breve como 30 segundos. Si se deja durante más tiempo, se intensifica el sabor amargo de los taninos de té y resulta desagradable.

Ambos tipos contienen cafeína, aunque el té negro en mayor cantidad. Una taza de té negro tiene entre 40 y 90 mg de cafeína, mientras que el té verde o blanco tiene entre 20 y 45 mg. En comparación, una taza de café contiene entre 60 y 100 mg de cafeína.

Los beneficios del té verde provienen de unas moléculas antioxidantes

llamadas polifenoles, que incluyen las catequinas, teaflavinas, taninos y flavonoides. Tanto el té verde como el negro contienen l-teanina, un aminoácido que contribuye a la producción del neurotransmisor relajante GABA en el cerebro. Esta combinación hace que el té aumente el estado de alerta, igual que el café, pero sin nerviosismo. Aunque hay variaciones, hay más concentración de l-teanina en el té verde. El té verde es conocido por su elevado contenido en catequinas, en especial una llamada galato de epigallocatequina (EGCG), que se supone que está detrás de sus beneficios para la salud. Se ha visto que in vitro el EGCG inhibe el crecimiento de las células cancerosas, y protege las neuronas de la inflamación que está detrás del Alzheimer.

Por su parte el té negro es el único que contiene teaflavinas, que se forman durante la oxidación, que también son antioxidantes.

Pimiento Rojo ≠ Pimiento Verde ≠ Pimiento Amarillo



EJEMPLO

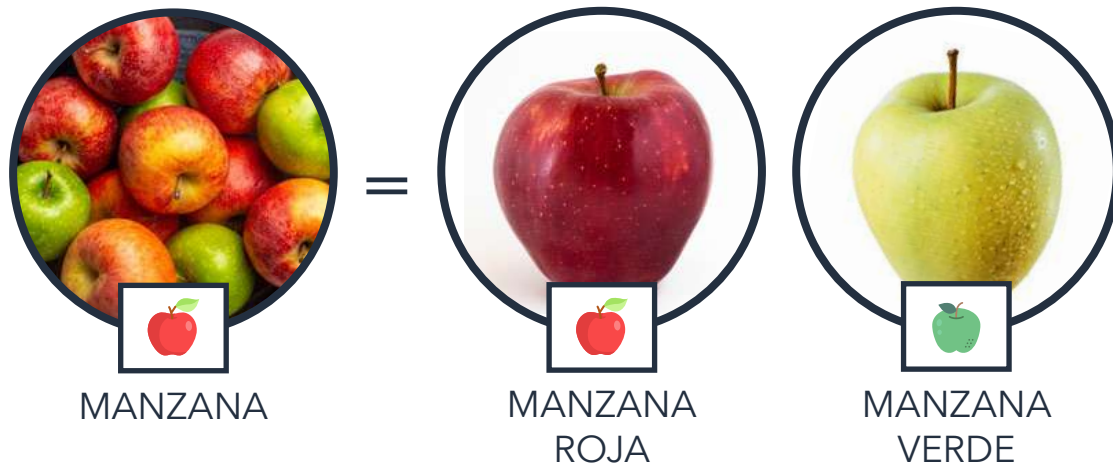
Si tienes que evitar el pimiento rojo, no tienes que evitar también el verde o el amarillo. Son nutricionalmente distintos y no se afectan entre ellos.

EXPLICACIÓN

La madurez del pimiento es la que determinará su color y sabor. Así, los pimientos verdes son la versión menos madura de los pimientos rojos y amarillos. Cuando el pimiento es verde y menos maduro, tiene

un sabor ligeramente amargo que no es tan popular entre los niños. Y, aunque raramente, pueden ser causa de problemas digestivos en algunos adultos. A medida que esta hortaliza envejece, el pimiento se va endulzando. El valor nutricional también cambia. Los pimientos rojos contienen 11 veces más beta caroteno, 8 veces más vitamina A y 1,5 veces más vitamina C que los pimientos verdes.

Manzana = Manzana Roja, Manzana Verde



EJEMPLO

Si la manzana aparece como alimento a evitar, se deberán eliminar tanto las manzanas verdes como las rojas.

EXPLICACIÓN

Tanto las manzanas rojas como las verdes son enzimáticamente iguales.

Ambas tienen un alto contenido en azúcares difíciles de digerir y, si tienes cierta sensibilidad a las manzanas, podrían causarte estrés y molestias digestivas. Comer más manzanas podría aumentar estos efectos negativos en caso de ser sensible.

Fresa = Fresa Silvestre



EJEMPLO

Si no puedes comer Fresa, tampoco puedes comer Fresa Silvestre, porque enzimáticamente son iguales.

Mora ≠ Mora Morada



EJEMPLO

Si debes evitar la Mora, puedes comer Mora Morada porque SON DIFERENTES.

EXPLICACIÓN

La fruta de mora Blackberry pertenece al género *Rubus* de la familia de las rosáceas, que también incluye frambuesa y zarzamora. Esta fruta crece de forma natural en gran parte de EE. UU. En términos de forma, son redondas cuando son pequeñas, pero se vuelven ovaladas a medida que crecen. Son bayas de tamaño pequeño a mediano que crecen en un arbusto de moras. Estas bayas se conocen como bayas verdaderas y tienen un color muy oscuro entre morado oscuro y negro. Las moras son excelentes para el sistema inmunológico con altos niveles de vitamina C y numerosos antioxidantes. Además, tienen un sabor dulce y ácido, lo que las hace muy populares para los postres.

La mora morada o Mulberry pertenece a la familia de las Moraceae y una baya del árbol *Morus alba*. Está estrechamente relacionado con los higos, la fruta del pan y el banano. Crecen en árboles de hoja caduca que son nativos de Europa y Asia. En términos de forma, son más redondas y tienden a ser un poco más grandes que las moras. Teniendo el color típico de púrpura rojizo, técnicamente no se consideran bayas. El zumo de mora mancha profundamente la boca, los dientes, las manos y cualquier cosa que entre en contacto con él. El color de las moras tiene una variedad, que incluye blanco, negro y regular (rojizo-púrpura). Es beneficioso para la salud debido a la presencia de nutrientes saludables, vitamina A, vitamina K, fibras dietéticas, antioxidantes y diversas antocianinas.

Melon Blanco ≠ Melon Amarillo (Melon Dulce o HoneyDew)



MELON
BLANCO

≠



MELON
AMARILLO

EJEMPLO

Si te sale a evitar Melon Blanco, **NO** significa que también tengas que evitar el Melon Amarillo. Las variedades de Melon Amarillo (Melon Dulce o HoneyDew) si que pueden comerse.

EXPLICACIÓN

El amarillo es un melón de origen español al que en algunas regiones se le llama bola de oro y en otras canario, caracterizados por ser ovalados, redondos o lisos, dependiendo de la zona donde se produzcan y de la diversidad del producto, porque los hay amarillo redondo liso y amarillo rugoso, entre otros. Esta variedad de melón amarillo tiene un peso que oscila entre 1,5 kg y 2 kg, cuya forma es oval, su corteza lisa y suave, la pulpa cremosa, de color blanco, crujiente, más azucarada que los melones verdes, y muy olorosa. El melón amarillo bola de oro es de pulpa blanca anaranjada, blanda y jugosa,

muy dulce. Pero, a pesar de ser muy populares, su mercado en España ha ido menguando en los últimos tiempos y más bien es en el Reino Unido donde se les busca con avidez, pues se les identifica con el calificativo exquisito de "rocío de miel".

El blanco o Piel de Sapo, tiene el honor de ser el más cultivado en el territorio español. Lo encontramos en la costa mediterránea y en Castilla La Mancha. No es un eufemismo que se le llame de esa manera pues su piel se asemeja a la de un sapo, rugosa, verde, con manchas oscuras. Es un fruto de forma ovóide, aunque también los hay redondos, sus híbridos tienden a ser menores a medida que pasa el tiempo, con un peso que no llega a los 2 kg. Tiene carne amarillenta, compacta, de sabor dulce, crujiente, refrescante, con mucha agua y gran aroma. Es un melón de verano.

Ciruela Morada = Ciruelas Deshidratadas



CIRUELA
MORADA

=



CIRUELAS
DESHIDRATADAS

EJEMPLO

Si te sale a evitar la Ciruela Morada, también debes evitar las Ciruelas Deshidratadas, porque son lo mismo, deshidratadas. Lo mismo ocurre con las uvas y las pasas.

Arándano Azul ≠ Grosella Negra



ARÁNDANO
AZUL

≠



GROSELLA
NEGRA

EJEMPLO

Las Grosellas y los Arándanos son diferentes, y si debes evitar uno, no significa que debes evitar el otro.

EXPLICACIÓN

La principal diferencia entre la grosella

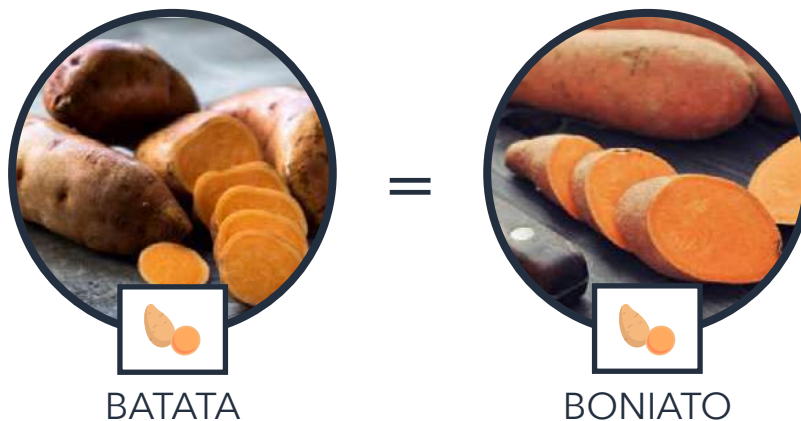
y el arándano está en el color y sabor de las bayas; Mientras que el arándano es violeta y dulce, la grosella es más ácida de sabor y produce frutos de diferentes colores como rojo, blanco, verde y negro, siendo este último color

el que tiene un sabor más amargo. Ambos frutos rojos producen preciosos racimos de fruta. En cuanto a la diferencia entre las plantas de grosella y arándano, ambos son arbustos de porte medio/alto, llegando a hacerse algo más grandes las plantas de arándano. Sin embargo, mientras que hay variedades de arándano para todo tipo de climas, las plantas de

grosella deben cultivarse en climas fríos o templados.

En lo que sí coinciden ambas plantas es en sus bayas, tanto las bayas de grosella como de arándanos son una rica fuente de antioxidantes, minerales, vitaminas y ácidos esenciales, que nos aportan unos increíbles beneficios a nuestra salud.

Batata = Boniato



EJEMPLO

Batata y Boniato son prácticamente lo mismo, y si tienes que evitar uno, también el otro

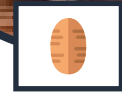
EXPLICACIÓN

Es lo mismo. Aunque ya sabemos que tanto el boniato como la batata nacen de la misma planta y que perfectamente se podría decir que son lo mismo, en nuestro país cuando hablamos de boniato lo estamos haciendo de una variedad cuyo color de piel y pulpa es distinto al de la batata. Estas dos serían entonces las diferencias que nos servirían para distinguir a un boniato de una batata, siendo el primero de un color más

blanquecino tanto en la parte exterior como en la interior, mientras que la batata es de un color rojizo por fuera y también por dentro.

Ya sabemos ahora qué diferencias tienen boniato y batata, aunque las dos son en realidad el mismo tubérculo y tienen las mismas propiedades. De un sabor más dulce que el de la patata común (a medio camino entre la patata y la calabaza), ambos alimentos comparten propiedades beneficiosas innumerables y por eso se considera una de las verduras más saludables en el mundo.

Ñame Chino ≠ Batata, Boniato



ÑAME
CHINO

≠



BATATA



BONIATO

EJEMPLO

Si sale a evitar (Batata) Yams también debes evitar el Boniato, pero sí que puedes comer Yam Chino

EXPLICACIÓN

El ñame chino es un tubérculo de raíz que se incluye en la familia del ñame. Su interior es de color blanco y puede llegar a medir hasta 1 metro

de longitud. Es muy utilizado como alimento por sus excelentes propiedades nutritivas, aunque también tiene usos medicinales debido a su gran cantidad de mucílago; esta es una sustancia espesa y viscosa que ejerce efecto calmante sobre las membranas mucosas, el revestimiento de las vías respiratorias y el estómago.

Judías Verdes ≠ Brotes De Haba Verde



JUDÍAS
VERDES

≠



BROTOS DE
HABA VERDE

EJEMPLO

Aunque no puedas comer Judías verdes, sí que PUEDES comer Brotes de Habas Verdes

EXPLICACIÓN

Existen más de un centenar de variedades de judías verdes. Se distinguen por el color de su vaina o por su forma, siendo las más comunes las judías de enrame, aplanadas y gruesas, y las enanas, estrechas y redondeadas. Su consumo está indicado para todo el año, aunque su mejor época es durante la primavera y el verano. Sus beneficios para la salud son enormes. Su bajo contenido calórico y el gran aporte de fibra que ofrecen hacen de ellas unas legumbres muy indicadas para dietas de control del peso. Además, son muy buenas para prevenir algunas enfermedades. Es el caso de la hipercolesterolemia, ya que su fibra es soluble y baja los niveles del colesterol en sangre. También aporta mucha vitamina C y un buen puñado de antioxidantes para mantener en buen estado tu corazón. Eso no es todo. Son un potente diurético y limpian el organismo de

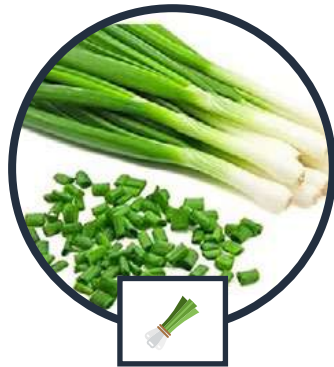
sustancias tóxicas. Y por si esto fuese poco, su contenido en folatos hace que sean indicadas para la etapa del embarazo de las mujeres. Para finalizar, ayudan a que los azúcares pasen de forma lenta a la sangre, por lo que su consumo es beneficioso para los diabéticos.

Por otro lado, desde Asia llegan las habas frescas. A principios de los años 80, fueron la leguminosa de mayor producción en España. Granada, Córdoba y Sevilla son las provincias con más fama en su cultivo. Se suelen clasificar en tres grupos, dependiendo de la forma y el tamaño de su vaina, al igual que ocurre con las judías verdes. Pueden ser de vaina larga, intermedia o enana. Las habas frescas se pueden consumir durante todo el año. La variedad aguadulce es típica de noviembre a marzo, mientras que otras variedades más tardías se disfrutan entre los meses de mayo y agosto. Se mantienen en buen estado durante unos cuatro días conservadas en la nevera.

Son recomendables para cualquier dieta. Tienen muchos nutrientes y pocas calorías. Aportan minerales, sobre todo potasio y magnesio, y vitaminas del grupo B y C. Ayudan contra la retención de líquidos y a

regular el estreñimiento gracias a su aporte de fibra. Además, se digieren mucho mejor que las habas secas, ya que sus hidratos son de fácil asimilación.

Cebolla verde ≠ Cebolla



CEBOLLA
VERDE

≠



CEBOLLA

EJEMPLO

Si no puedes comer cebolla, si que puedes comer Cebolla Verde y viceversa, porque SON DIFERENTES

EXPLICACIÓN

Para dos plantas que tienen un sabor notablemente similar, existe una diferencia sorprendente entre las cebollas y las cebolletas, y no solo sus nombres. Mucha gente se pregunta si son lo mismo porque se ven y saben muy similares, pero son plantas diferentes con diferentes usos prácticos e incluso diferentes perfiles nutricionales. La principal diferencia es que las cebollas verdes son una verdura, mientras que las cebolletas se consideran una hierba. Las cebolletas también tienen un perfil de nutrientes

más alto que las cebollas verdes, ya que las hierbas en general suelen tener un contenido nutricional más denso.

Las cebollas verdes, también conocidas como cebolletas, son un tipo específico de cebolla y vegetal. Así como las cebollas rojas, blancas y amarillas son todas diferentes, aunque relacionadas, también lo son las cebollas verdes. Las cebollas verdes tienen un sabor más suave que la mayoría de las otras variedades y no tienen un bulbo grande, que comúnmente pensamos como la cebolla misma, porque se cosechan cuando son muy jóvenes. En cambio, simplemente tienen una pequeña raíz blanca y hojas largas y verdes.

Por otra parte, las cebolletas están estrechamente relacionadas con todas las cebollas, pero son una especie única en sí mismas, siendo el miembro más pequeño de la familia de las cebollas. Son muy bonitas cuando crecen, como la hierba, con pequeñas flores moradas que también son comestibles.

Las cebolletas tienen un sabor aún más delicado y se pueden encontrar fácilmente frescas, secas o en polvo. Debido a que generalmente solo se usan para condimentar o decorar platos, se consideran una hierba, no una verdura.

Olivas = Aceite de Oliva



EJEMPLO

Si no puedes comer Olivas, tampoco puedes tomar Aceite de Oliva

EXPLICACIÓN

CORRECTO. Enzimáticamente son lo mismo.

Semillas de Soja ≠ Aceite de Soja, Leche de Soja



SEMILLAS DE
SOJA

≠



ACEITE DE
SOJA



LECHE DE
SOJA

EJEMPLO

Si te sale a evitar las Semillas de Soja, también debes evitar el Aceite/Leche de Soja, Porque en este caso son derivados directos de producción.

Calabaza y Semillas de Calabaza



CALABAZA

≠



SEMILLAS DE
CALABAZA

EJEMPLO

Aunque no puedas comer Calabaza, sí que puedes comer Semillas de Calabaza Su composición enzimática es diferente y se podría comer sus semillas.

EXPLICACIÓN

La calabaza es una fruta muy común que suele ser de color anaranjado o amarillento. Se ve comúnmente alrededor de la temporada de otoño. Es muy popular durante Halloween,

ya que está tallado en forma de Jack o Lantern. La mayoría de la gente también lo usa como relleno para los pasteles de Acción de Gracias. La palabra calabaza se deriva de una palabra griega y significa melón grande. El tallo de una calabaza es rígido. Las semillas de calabaza son comestibles y tienen varios beneficios. Son ricas en ácidos grasos. Ayudan a proporcionar energía para el

metabolismo corporal. Las semillas de calabaza, que provienen directamente del interior de la calabaza, son granos planos, en forma de lágrima y de color amarillo blanquecino con cáscaras protectoras alrededor. Al igual que las semillas de girasol, esta envoltura exterior es técnicamente comestible tanto cruda como cocida.

Albaricoque ≠ Semillas de albaricoque



ALBARICOQUE

≠



SEMILLAS DE
ALBARICOQUE

EJEMPLO

Si no puedes comer Albaricoque, sí que podrías comer Semillas de albaricoque Su composición enzimática es diferente y se podrían comer sus semillas.

EXPLICACIÓN

La composición nutricional y las propiedades de las semillas de albaricoque son diferentes a las que aporta la fruta fresca. En particular, se destacan por su contenido graso, que corresponde a la mitad de su peso total. Para ser más exactos, contiene omega 3 y 6, un 25 %

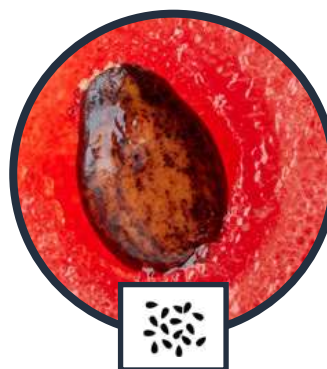
de proteínas y un 8 % de hidratos de carbono. En las semillas de albaricoque se han encontrado componentes que, al parecer, tienen actividad anticancerígena. Sumada a la presencia de grasas, proteínas e hidratos de carbono, este ingrediente contiene vitamina B17. Este nutriente también se conoce con los nombres de "amigdalina" o "laetrilo" (marca patentada de un derivado). Se dice, por tanto, que al masticar las semillas de albaricoque dicho elemento químico se degrada y aparece cianuro de hidrógeno.

Sandía ≠ Semillas de sandía



SANDÍA

≠



SEMILLAS DE
SANDIA

EJEMPLO

Si no puedes comer Sandía, igual puedes comer Semillas de sandía, porque enzimáticamente SON DIFERENTES.

EXPLICACIÓN

Las semillas de la sandía son una fuente de energía importante. Se trata de un alimento recomendado para personas que desarrollan una alta actividad física, al tiempo que son ricas en proteínas, que permiten el desarrollo muscular y la regeneración

de tejidos. Asimismo, aportan grasas saludables, como ocurre con los frutos secos, que regulan los niveles de colesterol en sangre. También ayuda a eliminar toxinas de nuestro organismo gracias al efecto diurético y combate el estreñimiento a través de la fibra que se halla en estas semillas. El zinc que se halla en este alimento protege el sistema inmune, mientras que, al igual que ocurre con la sandía, aporta antioxidantes que retrasan los signos de envejecimiento.

Cangrejo = Langosta



LANGOSTA

=



CANGREJO

EJEMPLO

Si sale a evitar Cangrejo, también debes evitar la Langosta, porque enzimáticamente son muy parecidos

EXPLICACIÓN

Para explicar las diferencias entre la langosta y el cangrejo de río, ambos son manjares, pero uno es caro y el

otro es barato. La langosta pertenece a los mariscos, y tiene ventajas en términos de nutrición e higiene, ya que vive en las profundidades del mar, agua salada, menos contaminación y mayor valor nutricional que las especies de río. Aunque enzimáticamente son casi iguales.

Camarones ≠ Gambas



CAMARONES

≠



GAMBAS

EJEMPLO

Aunque no puedas comer Camarones, puedes comer Gambas

EXPLICACIÓN

Los nombres camarón y gamba a menudo se usan indistintamente. Comprensiblemente así. Los camarones y gambas tienen toneladas en común. Ambos son crustáceos, ambos tienen 10 patas, ambos se encuentran en sal y agua dulce, y ambos viven cerca del suelo

del cuerpo de agua que habitan. La diferencia es biológica, no culinaria. A pesar de sus similitudes, biológicamente hablando, son diferentes animales. Las cosas etiquetadas como langostinos a menudo son más grandes, pero no necesariamente son gambas verdaderas. Y un montón de camarones no son de tamaño reducido en absoluto.

En casos especiales de salud

1 ¿Me dice la prueba si estoy enfermo?

No, nuestro test de información epigenética no analiza patrones celulares responsables de enfermedades, sino que detecta carencias nutricionales y otros factores externos, los cuáles si podrían derivar en un problema mayor.

En caso de necesitar un diagnóstico sobre alguna enfermedad, por favor consulte con su médico.

2 Estoy embarazada ¿me puedo realizar el test?

Sí, puedes realizarte nuestro test. Gracias al estudio de tu información epigenética durante el embarazo, descubrirás cuales son las necesidades más relevantes que tu cuerpo demanda durante el periodo de gestación y podrás adoptar una dieta personalizada para ti.

Llevar una dieta equilibrada durante el embarazo es fundamental para asegurar un desarrollo óptimo del bebe.

3 Tengo hipotiroidismo ¿qué puedo comer?

Para que la glándula tiroidea pueda fabricar las hormonas T3 y T4 necesita yodo. El yodo es un mineral que se encuentra en el suelo y por lo tanto, en función de la riqueza en yodo de las tierras de cultivo, los vegetales que se consuman tendrán mayor o menor cantidad. Otra fuente importante de yodo el pescado y marisco. Se aconseja vigilar con el consumo de algas, porque su contenido en yodo es tan elevado que podría alterar la glándula tiroides. La más importante es la yodación de la sal de mesa (no confundir con la sal marina que pierde el yodo en su elaboración). Los lácteos también son buena fuente de yodo.



Además del yodo hay otros nutrientes importantes para asegurar una correcta producción de T4 y su conversión en T3. Estos son:

- Zinc: en carne roja, marisco, germen de trigo y frutos secos.
- Hierro: en todas las carnes y pescados.
- Manganeso: abunda en nueces, semillas y cereales integrales.
- Vitamina A: los vegetales de color verde (acelgas, espinacas), rojo (tomate, pimiento) y naranja (zanahoria, mango, calabaza, moniato).
- Selenio: en las nueces de Brasil, cereales integrales, marisco y lácteos.

4 Tengo hipotiroidismo ¿hay algún alimento que deba evitar?

Hay que tener cuidado con los alimentos bociógenos ya que contienen compuestos que pueden provocar bocio y trastornos de la glándula tiroides. Son un tipo de antinutrientes (glucosinolato, tiocianato e isotiocianato) que dificultan el aprovechamiento del yodo por el organismo, impidiendo que se pueda utilizar para fabricar hormonas tiroideas.

Los alimentos con antinutrientes bociógenos son principalmente: Crucíferas: col, berza, coles de Bruselas, coliflor, repollo, brócoli. Nabo, semillas de mostaza. Yuca. En menor cantidad: espinacas, zanahoria, rábano. Nueces, piñones, cacahuets.

La manera de evitar el efecto bociógeno de los vegetales es

consumirlos cocinados o fermentados, de esta manera las sustancias perjudiciales desaparecen y nos quedamos con la parte más saludable de los alimentos. Es importante recalcar que el calor destruye por completo este efecto nocivo y que aunque se sufra de hipotiroidismo no se deben evitar estos alimentos siempre y cuando se consuman cocinados ya que no existe perjuicio para la salud. En el caso de los frutos secos se aconseja tomarlos tostados.

Además debe evitar consumir: Ensalada cruda de col lombarda, col, y rábanos. Tomar caldo o sopa o agua resultante de hervir alimentos bociógenos. Soja y productos elaborados con soja ya que aumentan la excreción fecal de la hormona tiroxina. Si sufres hipotiroidismo y consumes productos a base de soja será necesario revisar la dosis de hormona levotiroxina por parte de tu médico endocrino.

5 Tengo piedras en la vesícula pero no me medico ¿Hay alguna recomendación dietética?

Reducir en general la ingesta de grasas, teniendo en cuenta que las grasas vegetales crudas (aceite de oliva) se toleran mejor que las fritas y que las de origen animal. Es importante limitar el aporte de colesterol, el consumo de hidratos de carbono complejos (tales como pan, cereales, pasta y arroz) y evitar los azúcares simples. Debería evitar la ingesta de productos de pastelería o repostería y las bebidas con gas y los

alimentos productores de gas como los vegetales flatulentos.

Seguir una dieta con alto contenido en fibra y calcio y un aporte suficiente de vitamina C, para disminuir el riesgo de saturación de la bilis, con la consiguiente prevención de la formación de cálculos. La condimentación de los alimentos deberá de ser suave (limón, hinojo, hierbas aromáticas y sal). Restringir las verduras flatulentas (col, coles de Bruselas, coliflor, alcachofas), las legumbres y los cereales integrales. Consumir las legumbres en forma de puré o tamizadas. Evitar raciones copiosas de carne, aves, huevos o pescados.

Evitar el consumo de productos lácteos enteros, pescados en conserva o ahumados, alimentos ricos en azúcares simples y frutos secos. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco. Se recomienda el consumo de aceite de oliva en crudo. Los alimentos grasos que no han sido sometidos a ninguna técnica culinaria se toleran digestivamente mejor.

Se recomienda la práctica regular de ejercicio físico moderado (caminar 30 minutos al día). Técnicas culinarias aconsejadas: las que menos grasas incorporen a los alimentos, como hervidos, al horno, microondas, en papillote, al vapor, al baño María. Es importante la ingesta de agua.

