

# Test nutrigenético personalizado



## ¿Qué es?

El test nutrigenético más innovador del mercado que define la dieta más efectiva para tu cuerpo ya sea para perder peso o mejorar la respuesta en el deporte.

Con la combinación de un simple análisis de sangre y un estudio genético de tu ADN, se analizan 384 variaciones genéticas relacionadas con la pérdida de peso.

El test nutrigenético da respuesta a cómo tu cuerpo metaboliza la asimilación de grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y los nutrientes más habituales, así como la respuesta al ejercicio o las intolerancias.

Es un estudio genético realizado a partir de la tecnología microarray, que aporta más del 99% de reproducibilidad y sensibilidad.

**i** El test nutrigenético que se adapta a tu estilo de vida.



# Proceso



Extracción de sangre.  
Ayuno mínimo de 4 horas



Muestra de ADN en saliva.



Cuestionario de hábitos y  
medidas biométricas.



Extenso informe con tus  
resultados en 4 - 5 semanas.



**Un único test para toda la vida.**

Los resultados genéticos no  
cambiarán durante tu vida.



## ¿Qué incluye el informe?

- 1 Resultados genéticos**  
Donde tus genes tienen un impacto importante en tu salud, peso y ejercicio.
- 2 La dieta más eficaz para ti**  
Baja en carbohidratos, calorías o grasas, descubre el tipo de dieta que será óptima para tener éxito en tu objetivo.
- 3 Intolerancias**  
Evalúa tu riesgo genético de intolerancia (lactosa, alcohol, gluten, cafeína y fructosa) que pueden modificar la dieta propuesta.
- 4 Vitaminas y minerales**  
Muestra la predisposición a sufrir deficiencia de vitaminas y minerales, y se elabora un plan sobre las necesidades de suplementación.
- 5 Capacidad antioxidante y detox**  
Con tu análisis de ADN, se eleccionan los complementos/suplementos recomendados para combatir el sobrepeso y el envejecimiento.

## 6 Alimentos TOP

Con tus datos genéticos y de salud se sugiere una lista con los mejores alimentos para ti clasificados por familia.

## 7 Rendimiento deportivo

Te facilita la proporción óptima de ingesta diaria de grasas, proteínas y carbohidratos para reforzar el rendimiento energético y de masa muscular.

## 8 Actividad física

Muestra los beneficios esperados del ejercicio para mejorar tus niveles de colesterol HDL y reducir la grasa corporal de acuerdo con tus resultados genéticos.

## 9 Calorías diarias

Una vez analizados tus datos genéticos, se hace la recomendación de la ingesta diaria calórica.

## 10 Genética completa

Se analizan 384 variaciones genéticas relacionadas con la pérdida de peso, respuesta al ejercicio, intolerancias y metabolismo de nutrientes, entre otras.

# Indicaciones

El estudio está indicado para todas aquellas personas que:

- Quieran evitar dietas con efecto rebote, saber qué tipo de dieta es la más adecuada según la propia genética.
- Deportistas que quieran conocer cómo responde su metabolismo ante la quema de grasas derivada del ejercicio físico.
- Personas que se preocupan por su bienestar y quieren cuidar su alimentación.
- Han intentado diferentes planes de dieta con pocos o ningún resultado y desean que sean más efectivos.
- Antecedentes familiares de sobrepeso.



# Resultados

Se propone un plan de dieta personalizado por un complejo algoritmo basado en más de 50 categorías nutricionales con más de 850 alimentos.

## Tipo de dieta

Se realiza un estudio intensivo de biomarcadores genéticos con la finalidad de conocer la dieta más efectiva (baja en grasas, baja en carbohidratos o baja en calorías).

## Intolerancias

Los alimentos específicos a los que se tiene intolerancia genéticamente se eliminan del plan de dieta si se detecta riesgo de intolerancia.

## Suplementación

Selección de vitaminas y minerales según la genética del/la paciente, aportando fórmulas personalizadas sugeridas.

Se establecen 3 fases a seguir:

- Fase de limpieza
- Fase de reestructuración
- Fase de suplementación



laboratoriosdoctorgrasa



Laboratorios Doctor Grasa

## Contacto de Atención al Paciente

---

C. Francisco Vitoria 5, local 50008 Zaragoza

976 21 80 49

[pacientes@doctorgrasa.com](mailto:pacientes@doctorgrasa.com)

[www.doctorgrasa.com](http://www.doctorgrasa.com)

---