



Fagron NutriGen

Lista de alimentos



Fagron NutriGen

CONTENIDO

1. Datos identificativos del paciente
2. Ingesta diaria de alimentos
3. Lista de alimentos:
 - 3.1. CARBO+ (alimentos ricos en carbohidratos)
 - 3.1.1. Verduras y hortalizas
 - 3.1.2. Frutas y derivados
 - 3.1.3. Cereales y derivados
 - 3.1.4. Legumbres y derivados
 - 3.1.5. Tubérculos y derivados
 - 3.2. PROTEIN+ (alimentos ricos en proteínas)
 - 3.2.1. Leche y derivados
 - 3.2.2. Huevos y derivados
 - 3.2.3. Carnes y derivados
 - 3.2.4. Pescado y derivados
 - 3.2.5. Marisco y derivados
 - 3.3. LIPID+ (alimentos ricos en lípidos)
 - 3.3.1. Aceites y grasas
 - 3.3.2. Salsas y condimentos
 - 3.4. Extras
 - 3.4.1. Azúcares y derivados
 - 3.4.2. Frutos secos y semillas
 - 3.4.3. Aperitivos
 - 3.4.4. Bebidas sin alcohol
 - 3.4.5. Bebidas alcohólicas

Datos identificativos del paciente

1



Nombre y apellidos del paciente —●— **Demo patient 2 Male**

Fecha de nacimiento —●— **01-01-1990**

Género —●— **Hombre**

Tipo de muestra —●— **Mucosa bucal**

Código de la muestra —●— **NUT21329AA**

Fecha de la muestra —●— **14-02-2024**

Fecha del informe —●— **09-04-2024**

Nombre y apellidos del doctor —●— **Demo Doctor Genomics**

Dirección e-mail —●— **demo_doctor@fagrongenomics.com**

AVISO LEGAL

Fagron Genomics, S.L.U. realiza tests genéticos, a petición de profesionales sanitarios, en relación a muestras biológicas de pacientes obtenidas por el propio profesional sanitario. Nuestros tests no reemplazan a la consulta médica, ni constituyen un diagnóstico o tratamiento, ni deben ser así interpretados. Sólo un profesional sanitario puede interpretar los resultados de dichos tests, en base a su conocimiento del historial clínico del paciente y demás factores relevantes y, bajo su responsabilidad, realizar un diagnóstico o prescribir un tratamiento al paciente. Declinamos toda responsabilidad derivada del uso e interpretación de los resultados de nuestros tests por parte del profesional sanitario solicitante. Fagron Genomics, S.L.U. hace expresa reserva de ejercer las acciones legales oportunas en caso de interpretación y/o uso indebido, negligente o incorrecto de los resultados de nuestros tests. Es responsabilidad del profesional que nos solicite un test garantizar al interesado un asesoramiento genético apropiado de conformidad con la Ley 14/2007, de 3 de julio, de investigación Biomédica. Fagron Genomics, S.L.U. no accede a datos identificativos del paciente del que procede la muestra, por lo que es asimismo responsabilidad del profesional solicitante cumplir con la normativa aplicable de protección de datos.



Fagron Genomics,
SRN: ES-MF-000001092
C/ de les Cosidores, 150
08226 Terrassa, Barcelona (Spain)



IVDD
Self-Declared
98/79/EC

REF FGMS-Nutri

IVD In Vitro Diagnostic MedicalDevice

UDI 8437024682FGMS-NutriVC

Ingesta diaria de alimentos

2

Recomendaciones

- **Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.**
- **Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.**
- **Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.**
- **Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.**

* Las observaciones sobre los alimentos recomendados son una sugerencia basada en los resultados genéticos. Los resultados deben ser evaluados por un profesional y adaptados con precisión al historial clínico, los análisis de sangre, la forma física, los hábitos alimentarios, el ejercicio, la medicación y el estado psicológico.

Indicaciones

En la tabla de alimentos, hemos incorporado **símbolos específicos para las patologías, intolerancias o carencias vitamínicas notificadas en base a los datos incluidos en los cuestionarios clínicos.** Cuando varios alimentos de una categoría tienen un nivel de recomendación similar, esos símbolos le ayudarán a decidir si tendrán un efecto positivo o negativo en el plan dietético. A continuación encontrará la lista de los símbolos.

■ **Recomendable** ■ **Evitar su consumo**

	Intolerancia a la cafeína		Ácidos grasos monoinsaturados (MUFAs)	A	Vitamina A
	Intolerancia a la fructosa			B⁶	Vitamina B6
	Intolerancia al gluten		Ácidos grasos poliinsaturados (PUFAs)	B⁹	Vitamina B9
	Intolerancia a la lactosa			B¹²	Vitamina B12
	Alcohol		Almidón	C	Vitamina C
	Hidratos de carbono		Glucosa	D	Vitamina D
	Lípidos		Sal	E	Vitamina E
	Grasa		Intolerancia al kiwi		Antioxidante
	Intolerancia a la astaxantina		Intolerancia a los frutos secos		Saciante
	Intolerancia a la zanahoria		Intolerancia a la papaya	Fe	Hierro
	Intolerancia al huevo		Intolerancia a la piña	Mg	Magnesio
	Intolerancia a los higos		Intolerancia a las proteínas de la leche de vaca	Ca	Calcio
	Intolerancia a la galactosa		Intolerancia al marisco	Se	Selenio
	Intolerancia al jengibre		Intolerancia a la soja		
	Intolerancia al tomate		Alergia al cerdo		

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Verduras

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Achicoria	A B ⁹ C E Ca
Hojas de nabo	A B ⁶ B ⁹ C E Ca
Pimiento rojo	A B ⁶ B ⁹ C Ca
Calabacín fresco	B ⁹ C Ca
Coliflor hervida	B ⁹ C Ca
Rábano	B ⁹ C Ca
Coles de Bruselas	B ⁹ C Ca
Col rizada	B ⁹ C Ca
cebollín	A B ⁹ C Ca
Endibia	B ⁹ Ca

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Setas, plancha	B ⁹ Ca Se
Berro	A B ⁹ C Ca
Brócoli hervido	B ⁹ C Ca
Repollo, blanco	B ⁹ C Ca
Col lombarda	B ⁶ B ⁹ C Ca
Espinaca hervida	A B ⁶ B ⁹ E Fe Ca Mg
Repollo	B ⁹ C Ca
Col Lombarda	B ⁹ C Ca
Tomate fresco	B ⁹ C Ca
Espárragos verdes	B ⁹ Fe Ca

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Verduras

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Rúcula	B ⁹ C Ca
Tomate maduro, pelado y molido, enlatado	B ⁹ C Ca
Setas frescas	B ⁹ Ca Se
Judía verde, hervida	B ⁹ Ca
Lechuga	A B ⁹ Ca
Calabaza hervida	A B ⁹ Ca
Calabacín, asado	B ⁹ Ca
Maíz en la mazorca	B ⁹ Ca
Nabo fresco	B ⁹ Ca
Pepino	B ⁹ Ca

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Cebolla fresca	B ⁹ Ca
Puerro, congelado	B ⁶ B ⁹ Ca
Ajo	B ⁶ B ⁹ C Ca Se
Zanahoria	A B ⁹ Ca
Apio	B ⁹ Ca
Soja, brotes, enlatados	B ⁹ Ca Mg
Berenjena	B ⁹ Ca
Acelga	A B ⁹ C E Ca Mg
Acelga, hervida	A B ⁹ C E Fe Ca Mg
Espinacas enlatadas	A B ⁹ C E Fe Ca Mg

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Verduras

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Pimiento dulce enlatado	B9 C Ca	Ajo, frito	B6 B9 C Ca Se
Palmito, enlatado	B9 Fe Ca	Alcaparra	B9 Ca
Cardo	B9 Ca	Alcachofa en conserva	B9 Ca
Alcachofa	B9 Ca	Setas enlatadas	B9 Ca
Pimienta frita	A B6 B9 C E Ca	Tomate asado	B9 C Ca
Judías verdes enlatadas	B9 Ca	Escarola	B9 Ca
Cebolla asada	B9 Ca	berenjena frita	B9 Ca Se
Espárragos, blancos, enlatados	B9 C Ca	Pepinillo en escabeche	B9 Ca

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Frutas y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Frambuesa	B ⁹ C Ca	Pomelo	B ⁹ C Ca
Grosella negra	C Ca	Uva roja	B ⁹ C Ca
Membrillo	B ⁹ C Ca	Aguacate	B ⁶ B ⁹ E Ca FAT
Fresa	B ⁹ C Ca	Sandía	B ⁹ Ca
Lima	B ⁹ C Ca	Naranja	B ⁹ C Ca
Níspero	B ⁹ Ca	Uvas blancas	B ⁹ C Ca
Piña, enlatada, jarabe extra pesado, sólidos y líquidos	B ⁹ Ca	Grosella roja	B ⁹ C Ca
Chayote	B ⁹ Ca	Papaya	B ⁹ C Ca
Melón	B ⁹ C Ca	Piña fresca	B ⁹ C Ca
Flan de manzana	C Ca	Albaricoque	B ⁹ Ca

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Frutas y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Nectarina	B ⁹	Mandarina	C B ⁹ Ca
Pera	B ⁹ Ca	Melocotón en almíbar	B ⁹
Coco fresco	B ⁹ Fe Ca Se	Caqui	Ca B ⁹
Ciruela amarilla	B ⁹ Ca	Granada	Ca B ⁹
kiwi	B ⁹ C Ca	Coco, seco	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se
Melocotón	B ⁹ Ca	Arándano	B ⁹ Ca
Maracuyá - Fruta de la pasión	B ⁹ C Ca	Cereza	Ca B ⁹
Litchis	C B ⁹ Ca	Higos	Ca B ⁹
Mango	C B ⁹ Ca	Ensalada de frutas, enlatada en su propio jugo	Ca B ⁹
Guayaba, enlatada en almíbar	C B ⁹ Ca	Manzana	Ca B ⁹

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Frutas y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Pera, enlatada, en almíbar	Ca B9	Melocotón seco	Fe Ca B9
Piña, enlatada, en jugo	Ca B9	Pasta de frutas	C B9 Ca
Banana	B9 B6 Ca	Pasas	Ca B9
Ciruela, enlatada	Ca B9	Aceituna	Ca B9 E
Dátiles	B9 Ca	Olivas negras	Ca Fe

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Cereales y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Quinoa	B ⁶ B ⁹ E Fe Ca Mg Se	Pasta, casera, hecha con huevo, cocida	B ⁹ Ca
Maicena	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Avena	B ⁹ Fe Ca Mg Se
Cebada	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Mijo	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg
Centeno	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Pan blanco sin sal	B ⁹ Fe Ca Se
Harina de cebada	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Pan blanco tostado sin sal	B ⁹ Fe Ca Se
Harina de centeno	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Spelt flour	Ca Mg
Harina de trigo integral	B ⁹ Fe Ca Mg Se	Pasta sin huevo	B ⁹ Ca
Trigo, blanco	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Harina de avena	B ⁹ Fe Ca Mg Se
Harina de maíz	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Semillas de lino	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se
Harina de trigo	B ⁹ Fe Ca Se	Germen de trigo	B ⁶ B ⁹ E Fe Ca Mg Se

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Cereales y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Granola	B ⁹ Fe Ca Mg Se FAT
Pastel de frutas	B ⁹ Ca FAT
Cereal de trigo, chocolate aromatizado, cocido	B ⁹ Ca Se
Galletas, tostadas melba, trigo	B ⁹ Fe Ca Se
Pan integral tostado	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se
Pasta, integral, cocida	B ⁹ Ca Se
Pan de centeno	B ⁹ Fe Ca Se
Pan integral	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se
Arroz hervido	B ⁹ Ca
Arroz integral, cocido, sin grasas añadidas	B ⁹ Ca

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Galletas saladas	FAT B ⁹ Fe Ca Se
Pan de leche	FAT B ⁹ Fe Ca Se
Pasta, rellena de carne, hervida	FAT B ⁹ B ¹² Ca Se
Pan, trigo blanco	B ⁹ Fe Ca Se
Pan de cebada	B ⁹ Fe Ca Se
Pan blanco	B ⁹ Fe Ca Se
Pan blanco tostado	B ⁹ Fe Ca Se
Migas de pan	FAT B ⁹ Fe Ca Se
Hojaldre	FAT B ⁹ Fe Ca Se
Pan de avena	B ⁹ Fe Ca Se

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Cereales y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Cereal, trigo inflado, endulzado	A B⁶ B⁹ B¹² C	Cereales listos para comer, Cereal de nuez crujiente	A B⁶ B⁹ B¹²
Pan burger	B⁹ Fe Ca Se	Galleta, chocolate, con glaseado o cobertura	B⁹ E Fe Ca Se
Pan de maíz	B⁹ Fe Ca Se	Galletas, galleta María	B⁹ Se
Cereal, cereal de avena helado con malvaviscos	A B⁶ B⁹ B¹² C	Pastel de chocolate	B⁹ Fe Ca
Cereal (Apple Jacks de Kellogg)	A B⁶ B⁹ B¹²	Croissant con chocolate	A B⁹ Fe Ca Se
Cereales, copos de maíz	A B⁶ B⁹ B¹² C	Galleta, tipo digestivo, con chocolate	Ca
Cereal (Kashi GOLEAN)	B⁹ Fe Ca Mg Se	Galletas con mermelada de frutas	B⁹ Fe Ca Se
Cereal (tipo Rice Krispies de Kellogg's)	A B⁶ B⁹ B¹² C	Galleta, con chocolate	B⁹ E Fe Ca
Pudin de pasas	B⁹ D Ca Se	Magdalenas	B⁹ Ca Se
Bizcocho	B⁹ Fe Ca Se	croissant	A B⁹ Ca Se

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Cereales y derivados

ALIMENTOS

Donut, con chocolate

Cruller

CONTENIDO EN NUTRIENTES



ALIMENTOS

Donut

Pastel de compota de manzana, con glaseado o relleno

CONTENIDO EN NUTRIENTES



Recomendaciones

- **Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.**
- **Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.**
- **Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.**
- **Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.**

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Legumbres y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Lentejas hervidas	B9 Fe Ca	Soja frita	B9 Fe Ca Mg FAT
Habas, secas, maceradas, hervidas	B9 Ca	Harina de soja	B6 B9 E Fe Ca Mg FAT
Guisantes hervido	B9 Ca	Guisante, enlatado	B9 Ca
Judías pintas	B6 B9 Ca	Garbanzos enlatados	B6 B9 Ca
Judías blancas, hervidas	B9 Fe Ca Mg	Judías blanca enlatadas	B9 Fe Ca Mg
Garbanzos hervidos	B9 Fe Ca	Lentejas, enlatadas	FAT B9 Fe Ca
Soja, seca, remojada, hervida	B6 B9 Fe Ca Mg FAT	Habas, fritas	FAT B9 Ca
Tofu	B9 Fe Ca Se		

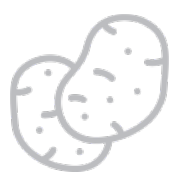
Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



CARBO+

Alimentos ricos en carbohidratos

Tubérculos y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Boniato	A B ⁹ Ca
Patata frita en aceite no especificado, sin sal	B ⁶ B ⁹ Ca FAT
Patata, prefrita, congelada	B ⁹ C Ca Se
Patata cocida con grasa añadida	B ⁶ B ⁹ C Ca Se

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Remolacha, enlatada	B ⁹ Ca
Patata asada	B ⁶ B ⁹ C Ca
Patata, hervida	B ⁶ B ⁹ C Ca

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Lácticos y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Leche de almendras	B ⁹ D E Ca	Leche de oveja	Ca B ⁹ FAT
Yogur de soja	Ca B ⁹ Se FAT	Mousse de yogur, natural	B ⁹ Ca
Kéfir	A B ⁹ D Ca	Yogur desnatado, sabor natural	B ⁹ B ¹² D Ca
Leche, desnatada, pasteurizada	B ⁹ B ¹² D Ca	Helado de fresa	Ca B ⁹ FAT
Leche, semidesnatada, pasteurizada	B ¹² B ⁹ D Ca FAT	Yogur bebible, desnatado, natural	B ⁹ Ca
Yogur desnatado sabor vainilla	B ⁹ B ¹² D Ca	Yogur líquido, natural, endulzado	B ⁹ B ¹² D Ca
Leche entera	D B ¹² Ca FAT	Yogur liquido	B ⁹ B ¹² D Ca
Yogur griego natural	B ¹² B ⁹ Ca Se FAT	Bebida o batido nutricional, líquido, a base de soja	B ⁶ B ⁹ B ¹² C D E Ca FAT
Leche de cabra	D B ⁹ Ca FAT	Crema, mitad y mitad	B ⁹ Ca FAT
Leche de coco	D B ¹² Ca FAT	Mousse de yogur, con frutas	B ⁹ D Ca

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3

PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas



Lácticos y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Yogur bebible, leche, con frutas.	D B ⁹ Ca FAT	Mousse de chocolate	A B ⁹ B ¹² Ca FAT SUGAR
Parfait de yogur, bajo en grasas, con fruta y granola	B ⁶ B ⁹ B ¹² C Ca SUGAR	Helado de chocolate	B ⁹ Ca FAT SUGAR
Yogur desnatado aromatizado	B ¹² B ⁹ D Ca SUGAR	Helado de crema	B ⁹ B ¹² Ca FAT SUGAR
Yogur desnatado con frutas	B ¹² B ⁹ D Ca SUGAR	Requesón	FAT B ⁹ B ¹² Ca Se
Yogur, NS en cuanto al tipo de leche, fruta (contiene mermeladas)	B ¹² B ⁹ D Ca SUGAR	Crema de queso para untar, sin grasa	FAT B ⁹ B ¹² Ca
Yogur, griego, fresa, bajo en grasas	B ¹² B ⁹ Ca Se SUGAR	Queso gouda	FAT A B ⁹ B ¹² Ca Se
Postre, flan, vainilla, colado	Ca B ⁹ SUGAR	Flan de huevo	FAT B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se
Yogures helados	B ⁹ Ca FAT SUGAR	Queso fresco	FAT A B ⁹ B ¹² D Ca Se
Yogur, con fruta y puré de cereales multicereales	B ⁹ Ca FAT SUGAR	Queso fresco	FAT A B ⁹ B ¹² D Ca Se
Yogures helados, vainilla, soft-serve	B ⁹ Ca FAT SUGAR	Queso brie	FAT SUGAR A B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3

PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Lácticos y derivados



ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Queso de cabra curado	A B⁹ Ca	Queso rallado, parmesano	A B⁹ B¹² Ca Se
Queso camembert, 20-30% fidm	A B⁶ B⁹ B¹² Ca Se	Queso feta	A B⁶ B⁹ B¹² Ca Se
Queso emmental	A Ca	Fondue de queso	A B⁹ B¹² Ca Se
Queso de cabra sin curar	A B⁹ Ca	Queso, tipo edam	A B⁹ B¹² Ca Se
Queso gruyere	A B⁹ B¹² Ca Se	Queso de untar	A B⁹ B¹² Ca
Queso roquefort	A B⁹ Ca Se	Queso procesado, porciones	A B⁹ B¹² D Ca Se
Queso azul	A B⁹ B¹² Ca Se	Crema de queso para untar, ligero	A B⁹ B¹² Ca
Queso cheddar	A B⁹ B¹² Ca Se	Leche, semidesnatada	A B⁶ B⁹ B¹² D Ca Mg Se
Queso mozzarella	A B⁹ B¹² Ca Se	Queso para untar suizo	A B⁹ B¹² Ca Se
Queso parmesano	A B⁹ B¹² Ca Se	Batido de leche, chocolate	B⁹ Ca

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3

PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas



Lácticos y derivados

ALIMENTOS

Batido de leche, sabores distintos al chocolate

CONTENIDO EN NUTRIENTES



Leche condensada con azúcar



ALIMENTOS

Leche, enlatada, condensada, endulzada

CONTENIDO EN NUTRIENTES



Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Huevos y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Huevo, gallina, yema	A B⁶ B⁹ B¹² D E
Huevo, gallina, hervido	A B⁹ B¹² D
Huevo, pavo	A B⁹ B¹²
Huevo, codorniz	A B⁹ B¹² D
Huevo, gallina, clara	A B⁹ B¹² D

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Huevo, gallina, escalfado	A B⁹ D
Huevo revuelto con mantequilla	A B⁹ B¹² D
Huevo, pato	A B⁶ B⁹ B¹² D
Huevo, gallina, frito	A B⁹ B¹² D

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Carnes y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Pavo, pechuga, sin piel, a la plancha	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Pavo, pechuga, con piel	B ⁹ B ⁶ Ca Se FAT
Hígado, cerdo	A B ⁶ B ⁹ B ¹² C Fe Ca Se	Pollo, pierna, con piel, asado	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se FAT
Lomo de cerdo	B ¹² B ⁶ Ca Se FAT	Ternera, costilla, con grasa separable	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se FAT
Avestruz, solomillo	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Corazón, cordero	B ⁹ B ¹² Fe Ca Se FAT
Pollo frito	B ⁹ B ⁶ Ca Se FAT	Corazón, pollo	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca FAT
corazón de res	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Paloma, sin piel, asada	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se FAT
Costilla de cerdo	B ¹² B ⁶ Ca Se FAT	Solomillo de ternera asado, con grasa separable	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se FAT
Solomillo de cerdo asado	B ¹² B ⁶ Ca Se FAT	Lomo de cerdo curado	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se FAT
Jamón asado	B ¹² B ⁶ Ca Se FAT	Pollo, ala, con piel	B ⁶ B ⁹ Ca Se FAT
Pavo, pierna, con piel	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Se FAT	Pollo, con piel, asado	B ⁶ B ⁹ Ca Se FAT

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Carnes y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Lomo de ternera, con grasa separable	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se FAT	Chuleta de cerdo	FAT B ⁶ B ¹² Ca Se
Solomillo de ternera a la plancha	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se FAT	Jamón curado	FAT B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Pavo	FAT B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Pollo, pechuga, con piel	FAT B ⁶ B ⁹ Ca Se
Carne curada	FAT B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Salchicha de pavo o pollo, reducida en sodio	FAT B ⁶ B ⁹ Se
Embutido de pollo	FAT B ⁶ B ⁹ Ca Se	Salchicón	FAT B ⁶ B ⁹ B ¹² C D Ca Se
Carne de res, asada, con grasa separable	FAT B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Salchicha de cerdo	FAT B ⁹ B ¹² D Ca Se
Hígado, ternera	FAT A B ⁶ B ⁹ B ¹² D Fe Ca Se	Lomo de cerdo asado	FAT B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Pollo, pechuga, a la parrilla	FAT B ⁶ B ⁹ Ca Se	Jamón cocido	FAT B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Hígado, pollo	FAT A B ⁶ B ⁹ B ¹² C Fe Ca Se	Carne de cerdo, paleta, cocida, magro y graso	FAT B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Embutido de pavo	FAT B ⁶ B ⁹ Ca Se	Codorniz cocida	FAT B ⁶ B ⁹ Fe Ca Se

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Carnes y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Morcilla frita	
Salchicha, salchicha ahumada, cerdo	
Salchicha de hígado, paté de hígado, cerdo	
Foie gras	
Bacon ahumado a la plancha	
Carne picada	
Cordero, costilla	
Cordero, parte no especificada	
Gallina	
Pato asado	

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Cola de buey	
Ternera, guisada, con grasa separable	
Salchicha polaca, cerdo	
Chorizo	
Salchicha	
Salami	
Salsa boloñesa	
Salchicha de cerdo y ternera	
Tocino	
Carne de cerdo, parte no especificada	

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Carnes y derivados

ALIMENTOS

CONTENIDO EN NUTRIENTES

Conejo guisado



Jamón cocido, enlatado



Fiambre de cerdo



ALIMENTOS

CONTENIDO EN NUTRIENTES

Pollo empanado, frito



Croquetas de pollo



Salchicha de cerdo fresca



Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Pescado y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Atún fresco	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se	Salmón	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Bacalao fresco al horno	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se	Anchoa	B ⁹ B ¹² Fe Ca Se
Rodaballo	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se	Caballa fresca	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Mg Se FAT
Pescadilla, congelada	B ⁹ B ¹² D Ca Se	Atún enlatado en agua	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Rape a la plancha	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Bacalao ahumado	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Abadejo	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Lubina	B ⁶ B ⁹ D Ca Se
Mero, plancha	B ⁶ B ⁹ Ca Se	Atún al horno	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Perca	B ⁹ B ¹² D Ca Se	Lucio	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Pez espada	B ⁶ B ⁹ B ¹² D E Ca Se FAT	Bacalao fresco al horno	B ⁹ B ¹² Ca Se
Salmonete	B ⁶ B ⁹ D Ca Se	Perca, horneada	B ⁹ B ¹² D Ca Se

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Pescado y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Lenguado, horneado	B⁹ B¹² D	Anguila europea, hervida	A B⁹ B¹² D E
Trucha ahumada	A B⁶ B⁹ B¹² D E	Caballa, enlatada en aceite, escurrida	A B⁹ B¹² D
Platija al vapor	B⁹ B¹² D	Salmón ahumado	B⁶ B⁹ B¹² D
Bacalao frito	B⁹ B¹²	Arenque, salado	B⁶ B⁹ D E
Anchoa en aceite vegetal	B⁹ B¹² D E	Sardina	B⁹ B¹² D E
Rodaballo	B⁹	Sardina asada	B⁶ B⁹ B¹² D E
Trucha fresca	B⁶ B⁹ B¹² D E	Sardina, enlatada en aceite, escurrida	B⁹ B¹² D E
Anchoa cocida	B⁹ B¹² D E	Pescado, atún, light, enlatado en aceite, sólidos escurridos	B⁹ B¹² D
Atún, plancha	B⁶ B⁹ D	Atún, enlatado, paquete de aceite	B⁹ B¹² D
Besugo	B⁶ B⁹ B¹² D	Anguila europea, al horno	A B⁹ B¹² D E

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Pescado y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Caviar	A B⁶ B⁹ B¹² D E 	Cazón	B⁶ B⁹ B¹² D
Merluza fresca	B⁶ B⁹ B¹² 	Pez espada, plancha	B⁶ B⁹ B¹² D E
Tiburón iridiscente	B⁹ B¹²	Salmón, plancha	B⁶ B⁹ B¹² D
Pescadilla	B⁶ B⁹ D	Pez raya	B⁶ B⁹ B¹²
Caballa al horno	B⁶ B⁹ B¹² D E 	Arenque ahumado	B⁶ B⁹ B¹² D
Carpa al horno	B⁶ B⁹ B¹² D	Sardina enlatada en salsa de tomate	B⁹ B¹² D

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



PROTEÍNA+

Alimentos ricos en proteínas

Marisco y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Berberechos		Moluscos, mejillones azules, cocidos, calor húmedo	B⁹ B¹² C
Cangrejo	B⁹ B¹² E	Pulpo hervido	B⁶ B⁹ B¹²
Calamar	A B⁶ B⁹	Mejillón enlatado en salmuera	B⁹ B¹² C
Langosta, hervida	B⁹ B¹²	Mejillones hervidos	B⁹ B¹² C
Cangrejo de río	B⁹ B¹²	Calamares en aceite vegetal	B⁹ B¹² E
Almejas fresca	B⁹ B¹²	Caracol	B⁹ B¹² E
Calamares asados	B⁹ B¹²	Ostra	B⁹ B¹²
Camarones hervidos	B⁹ B¹²	Vieira	B⁹ B¹²
Vieira	B⁹ B¹²		

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



LÍPIDOS

Alimentos ricos en lípidos

Aceites y grasas

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Aceite de germen de trigo	E	Aceite de coco	
Aceite de girasol	E	Aceite de linaza	
Aceite de oliva	E	Manteca de cerdo	D
Aceite de oliva virgen extra	E	aceite de nuez	
Aceite de oliva virgen extra, ecológico	E	Aceite de sésamo	
Aceite de palma	E	aceite de hígado de bacalao	A D
Grasa vegetal de planta	E	Margarina ligera	A B ⁹ D E
Aceite de cacahuete	E	Mayonesa light	B ⁹ E
Aceite de colza	E	Mantequilla con sal	A B ⁹
Aceite de soja	E	Mantequilla ligera	A B ⁹

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



LÍPIDOS

Alimentos ricos en lípidos

Salsas y condimentos

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Menta fresca	A B ⁹ C Fe Ca Mg	Orégano seco	B ⁶ B ⁹ E Fe Ca Mg
Guindilla fresca	B ⁶ B ⁹ C E Ca	Romero	A B ⁶ B ⁹ C Fe Ca Mg FAT
Perejil fresco	A B ⁹ C Fe Ca	Hinojo	B ⁹ Ca
Albahaca	A B ⁹ C Fe Ca Mg	Laurel, hoja	A B ⁶ B ⁹ C Fe Ca Mg FAT
Canela en polvo	B ⁹ E Fe Ca Mg	Polvo de ajo	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se
Vinagre de manzana	Ca	Tomillo seco	A B ⁶ B ⁹ C E Fe Ca Mg FAT
Vinagre de vino	Ca	Ají rojo	B ⁶ B ⁹ C Ca
Pimienta blanca	B ⁹ C Fe Ca Mg	Ají verde	B ⁶ B ⁹ C Ca
Salsa, pimientos, picante, chile, tinto maduro, enlatados	B ⁹ C Ca	Pimienta negra	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg
Jengibre	B ⁹ Ca	Curry	B ⁹ E Fe Ca Mg Se FAT

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



LÍPIDOS

Alimentos ricos en lípidos

Salsas y condimentos

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Tahini	B⁹	Salsa de soja	B⁹
Nuez moscada	B⁹	Azafrán	B⁶ B⁹ C
Vainilla		Salsa boloñesa	A C
Vinagre balsámico		Mostaza	B⁹
Pimientos, chile picante, secados al sol	A B⁶ B⁹ C E	Salsa bechamel	A B⁹ B¹² D
Salsa agridulce	B⁹	Salsa pesto	B⁹ E
Polvo de pimentón	A B⁶ B⁹ E	Salsa de tabasco	B⁹
Eneldo seco	A B⁶ C	Salsa de curry	B⁹ E
Sal marina		Salsa roquefort	B⁹ E
Sal yodada		Comino	B⁶ B⁹ E

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



LÍPIDOS

Alimentos ricos en lípidos

Salsas y condimentos

ALIMENTOS

CONTENIDO EN NUTRIENTES

Salsa de queso



Salsa de tomate y chile



Tomates verdes fritos



Gomasio



ALIMENTOS

CONTENIDO EN NUTRIENTES

Ketchup



Salsa de barbacoa



Salsa de vinagreta, con aceite de oliva



mezcla de salsa de queso, seca



Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



EXTRAS

Azúcares y derivados

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Turrón, tipo alicante	E B ⁹ Ca	Flan	B ¹² B ⁹ D Ca
Mermelada, fresa, ligera	C B ⁹	Cacao soluble, con azúcar, en polvo	B ⁶ B ⁹ C Ca
Azúcar blanco		Pudin de chocolate y crema	B ⁹ Ca
Azúcar moreno	Ca B ⁹	Chocolate, amargo, con almendras	B ⁹ E Fe Ca Mg
Miel	Ca B ⁹	Chocolate amargo	Fe Ca Mg Se
Chicle		Chocolate con leche y almendras	B ⁹ B ¹² E Ca Mg
Gelatina	Ca B ⁹	Chocolate amargo, con azúcar	B ⁹ Fe Ca Mg
Mermelada de fresa	Ca B ⁹	Pasta de chocolate con avellanas	B ⁹ Fe Ca Mg
Mermelada de naranja	Ca B ⁹	Chocolate con leche	B ⁹ Fe Ca Mg
Regaliz	Ca	Barra de chocolate, tipo kit kat	B ⁹ B ¹² Ca

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



EXTRAS

Azúcares y derivados

ALIMENTOS

Chocolate



Chocolate blanco



ALIMENTOS

Chocolate, leche, con frutos secos, sin almendras ni cacahuetes



Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



EXTRAS

Frutos secos y semillas

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Lupino	
Semillas de girasol	
Almendra	
Almendra, tostada	
Avellana	
Piñón	
Semilla de sésamo	
Semillas de calabaza	
Nuez	

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Chia seeds	
Anacardo	
castaña	
castaña tostada	
Pistacho	
Cacahuete, tostado, salado	
Pipas de girasol, peladas, con sal	
Almendra, frita, salada	
Cacahuete, frito, salado	

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



EXTRAS

Aperitivos

ALIMENTOS

Palomitas de maíz



Frituras de maíz



CONTENIDO EN NUTRIENTES

ALIMENTOS

Galleta de mantequilla



CONTENIDO EN NUTRIENTES

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



EXTRAS

Bebidas no alcohólicas

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Zumo de limón, fresco	B ⁹ C Ca	Zumo de piña	B ⁹ C Ca
Agua del grifo	Ca	Leche de soja	B ¹² B ⁹ D Ca FAT
Agua mineral	Ca	Cerveza sin alcohol	B ⁹ Ca
Agua con gas, embotellada	Ca	Refresco, tipo agua tónica	
Refresco, carbonatado, con sabor a naranja	Ca	Bebida carbonatada, limón	
Zanahoria, zumo fresco	A B ⁶ B ⁹ Ca	Zumo de manzana	Ca
Bebida deportiva		Jugo de uva	B ⁹ C Ca
Café, sustituto, instantáneo	☼ B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Zumo de arándano	Ca C ☼
Zumo de grosella negra	C Ca	Zumo de frutas	Ca C ☼
Zumo de naranja	B ⁶ B ⁹ C	Soda	Ca ☼

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



EXTRAS

Bebidas no alcohólicas

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Limonada	B9	Polvo de café	Fe Ca Mg Se
Café descafeinado		Café soluble, polvo	B9
Café, elaborado, descafeinado		Café torrefacto	B9
Infusión, té, hierbas	B9	Infusión de té, con leche	B9 Ca
Té, sin azúcar		Bebida energética	B6 B12 Ca
Tomate, zumo fresco	B9 C Ca	Refresco, sabor a naranja, sin gas	
Infusión de café, con leche	B9 Ca	Cacao soluble, con azúcar, en polvo, ligh	B9 Ca Mg

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Lista de alimentos

3



EXTRAS

Bebidas alcohólicas

ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES	ALIMENTOS	CONTENIDO EN NUTRIENTES
Coñac		Whisky	
Ginebra		cava	B9 Ca
Ron		Cerveza	B9 Ca
Tequila		Cerveza baja en alcohol	B9 Ca
Vino blanco	B9 Ca	Sidra	B9 Ca
Vino, rosado	B9 Ca	Sangría	B9 Ca
Vino tinto	B9 Ca	Licor de frutas	
Vodka			

Recomendaciones

- Permitido adaptando las cantidades y/o de la frecuencia*.
- Permitido sin aumentar las cantidades y/o la frecuencia recomendadas*.
- Reduzca la cantidad y/o la frecuencia*.
- Restringido, ocasionalmente/en pequeñas cantidades*.

* Estas recomendaciones se basan únicamente en el análisis de su prueba genética. Busque siempre el consejo de su médico o de otro especialista de la salud cualificado antes de proceder a cualquier modificación nutricional o dietética.

Together
we create the future
of personalizing medicine.

