



## INFORME NUTRIGENÉTICO PERSONALIZADO

*Nutrición, Intolerancias, Metabolismo  
y Rendimiento Deportivo*

- **Nombre del paciente:**  
Deborah Bergesse
- **Código de muestra / ID:**  
0123456789
- **Fecha del informe:** 01.11.2025
- **Profesional responsable + firma:**  
Rocio

**Firma digital o código  
QR de autenticidad  
+ firma GENOS**



# METODOLOGÍA



Los test nutrigenéticos realizados a partir de saliva tienen una metodología estandarizada de procesamiento.

- **En primer lugar se obtiene saliva** en un tubo estéril con solución estabilizadora que preserva el ADN.
- **Luego se realiza la extracción del ADN** a partir de las células epiteliales presentes en la saliva, se aísla el material genético mediante métodos de purificación.
- **Con este material se procede al genotipado de polimorfismos** donde se analizan variantes específicas de genes relacionados con nutrición, metabolismo, intolerancias y rendimiento deportivo. Para ello, se utilizan técnicas sofisticadas como PCR en tiempo real, microarrays de ADN o secuenciación de nueva generación (NGS), según el panel.
- **Por último, los datos se procesan en plataformas bioinformáticas** para identificar genotipos y gracias a esto traducirlo en recomendaciones personalizadas. Es importante recordar que no equivalen a un diagnóstico.

**Los test de nutrigenética analizan variaciones genéticas (polimorfismos) que influyen en el metabolismo de nutrientes, la respuesta al ejercicio y la predisposición a ciertas intolerancias o deficiencias.** De esta manera, orientan la toma de decisiones en salud y deporte desde una mirada preventiva y personalizada, pero no confirman la presencia de enfermedades ni reemplazan evaluaciones médicas.

Es importante destacar que no son pruebas de diagnóstico médico y que Los resultados indican predisposición genética, es decir, la probabilidad de que un individuo desarrolle determinadas características o necesidades en relación con la nutrición y el rendimiento. Sin embargo, la expresión de estos genes depende de factores ambientales, estilo de vida, hábitos alimentarios y de entrenamiento.

“El objetivo que persiguen los test nutrigenéticos es el de poder personalizar recomendaciones de alimentación y ejercicio para optimizar salud, prevenir riesgos y mejorar el rendimiento, pero no sustituyen la consulta médica ni pruebas clínicas convencionales.”

# METODOLOGÍA



## Diferencia entre estudios genéticos de diagnóstico y estudios de predisposición

### Estudios genéticos de diagnóstico (clínicos)

**Objetivo** Detectar la presencia de mutaciones o alteraciones en genes responsables de una enfermedad genética concreta.

**Alcance** Confirman o descartan un diagnóstico médico (ej. fibrosis quística, distrofia muscular, síndrome de Down).

**Carácter** Son pruebas clínicas y médicas, con implicancias directas para el tratamiento o manejo de la enfermedad.

### Estudios genéticos de predisposición (nutrigenética, farmacogenética, medicina preventiva)

**Objetivo** Identificar variantes genéticas comunes (polimorfismos) que no causan enfermedad por sí solas, pero pueden aumentar la probabilidad de desarrollarla o influir en la respuesta a nutrientes, fármacos o ejercicio.

**Alcance** No diagnostican, sino que ayudan a orientar estrategias de prevención, nutrición personalizada o mejora del rendimiento.

**Carácter** Herramientas de predisposición y orientación para la salud, que deben interpretarse junto con factores de estilo de vida y antecedentes clínicos.

**En resumen, Los estudios diagnósticos buscan confirmar una enfermedad genética ya existente. Los estudios de predisposición muestran tendencias o susceptibilidades, pero no determinan con certeza que la enfermedad se desarrolle.**

# FUNDAMENTOS

## DE “GENOS NUTRI-BALANCE” : ONE SIZE DOES’NT FIT ALL

La frase “una talla no le queda bien a todos” también aplica a la nutrición. Significa que un único plan de alimentación o recomendación general no es adecuado para todas las personas. Cada individuo tiene necesidades diferentes según su genética, estilo de vida y objetivos de salud.

En el campo de la nutrigenética, este concepto es clave: ciertas variaciones genéticas pueden influir en cómo metabolizamos nutrientes, cómo respondemos al ejercicio o qué riesgo tenemos de presentar intolerancias. Por eso, una dieta “estándar” puede no ser la mejor opción para todos.

Ejemplo: mientras que una persona puede metabolizar bien la cafeína y beneficiarse de su consumo antes del ejercicio, otra, con un gen que la metaboliza lentamente, puede experimentar nerviosismo o problemas de sueño.



# FUNDAMENTOS

## DE “GENOS NUTRI-BALANCE”: ONE SIZE DOES'NT FIT ALL

### NUTRIGENÓMICA

Es la rama de la ciencia que estudia cómo las variaciones genéticas de cada persona influyen en la forma en que el organismo responde a los nutrientes de la dieta. Su objetivo es identificar predisposiciones individuales (por ejemplo, intolerancias, metabolismo de grasas, vitaminas o respuesta al ejercicio) y, a partir de esa información, personalizar la alimentación y el estilo de vida para mejorar la salud y el rendimiento.

### MEDICINA DE PRECISIÓN

Es un enfoque médico que tiene en cuenta las características individuales de cada persona —como la genética, el ambiente y el estilo de vida— para prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades de manera más personalizada y eficaz. A diferencia de la medicina tradicional, que suele aplicar tratamientos “estándar” para todos los pacientes, la medicina de precisión busca ajustar las intervenciones a la biología única de cada individuo, optimizando la eficacia de los tratamientos y reduciendo riesgos.

### DEFINICIÓN GEN y ADN

El ADN (ácido desoxirribonucleico): es como el “manual de instrucciones” que tiene nuestro cuerpo. Contiene toda la información necesaria para que las células funcionen y para definir nuestras características. A su vez, cuando hablamos de genes nos referimos a un fragmento del ADN que contiene una instrucción específica, por

ejemplo, cómo metabolizar un nutriente, el color de ojos o la respuesta al ejercicio. Mientras que el ADN es el libro completo, los genes son las “páginas” que tienen instrucciones concretas.

### FENOTIPO

El fenotipo son todas las características que podemos ver o medir en una persona, como el color de ojos, la estatura, el peso o la forma en que responde a ciertos alimentos. Es el resultado de la combinación entre la genética (ADN) y el ambiente (alimentación, ejercicio, estilo de vida).

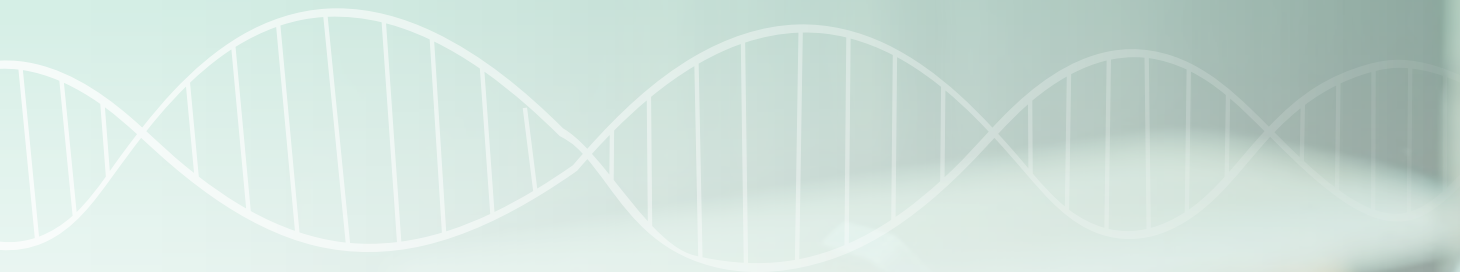
### POLIMORFISMO DE 1 NUCLETIDO SNPs

Un polimorfismo de un solo nucleótido (SNP, por sus siglas en inglés) es una variación en un único nucleótido dentro de la secuencia de ADN, presente en al menos un 1% de la población. Constituyen la forma más frecuente de variabilidad genética en el ser humano y pueden influir en la expresión génica, en el metabolismo de nutrientes o en la predisposición a ciertas enfermedades. En otras palabras, Un polimorfismo de un solo nucleótido (SNP) es una pequeña variación en la “letra” del ADN. Imagina que el ADN es un libro escrito con 4 letras (A, C, G y T). Un SNP ocurre cuando en una posición del texto una persona tiene, por ejemplo, una A y otra tiene una G. Estas variaciones son muy comunes y ayudan a explicar por qué cada persona responde de forma diferente a los alimentos, a los medicamentos o al ejercicio.

# ÍNDICE

• Resumen de resultados	07
• Requerimientos de nutrientes	08
• Sensibilidad e intolerancia alimentarias	10
• Salud cardio-metabolica	12
• Control del peso y composición corporal	14
• Comportamiento alimentario	14
• Ejercicio, fitness y lesiones	15
• Recomendación nutricional y de suplementación	27
• Recomendación ejercicio	32
• Plan de alimentación	39
• Sugerencias de menú	41
• Plan de acción, objetivos	43





# RESUMEN DE MARCADORES NUTRIGENÉTICOS

---





## REQUERIMIENTO DE NUTRIENTES

NUTRIENTE	VARIANTE ESTUDIADA	TU RIESGO	RECOMENDACIÓN
Vitamina D			
Vitamina A			
Vitamina C			
Vitamina E			
Vitamina K			
Vitamina B6			



## REQUERIMIENTO DE NUTRIENTES

NUTRIENTE	VARIANTE ESTUDIADA	TU RIESGO	RECOMENDACIÓN
Vitamina B9			
Vitamina B9			
Vitamina B12			
Hierro			
Sobrecarga hierro			
Niveles de hierro			
Deficiencia hierro			



## SENSIBILIDAD E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

NUTRIENTE	VARIANTE ESTUDIADA	TU RIESGO	RECOMENDACIÓN
Lactosa			
Cafeína			
Histamina DAO			
Fructosa			
Fructosa			
Fructosa			
Alcohol			



## SENSIBILIDAD E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

NUTRIENTE	VARIANTE ESTUDIADA	TU RIESGO	RECOMENDACIÓN
Gluten			
Gluten			
Gluten			
Sodio			
Proteína de la leche			
Maní			



## SALUD CARDIO METABÓLICA

FUNCIÓN ANALIZADA	VARIANTE ESTUDIADA	TU RIESGO	RECOMENDACIÓN
Absorción grasa saturada			
Almacenamiento grasa			
Inflamación			
Metabolismo cafeína			
Metabolismo glucosa			
Niveles Trigliceridos			



## SALUD CARDIO METABÓLICA

FUNCIÓN ANALIZADA	VARIANTE ESTUDIADA	TU RIESGO	RECOMENDACIÓN
Niveles LDL			
Omega 3			
Síndrome metabólico			
Capacidad antioxidante			
Capacidad antioxidante			
Capacidad antioxidante			
Preferencia nocturno/diurno			



## COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

FUNCIÓN ANALIZADA	VARIANTE ESTUDIADA	TU RIESGO	RECOMENDACIÓN
Sensación de saciedad			
Hambre emocional			
Ingestión de azúcares			
Comportamiento del picoteo			
Percepción del sabor amargo			
Gen guerrero			



## EJERCICIO, FITNESS Y RIESGO LESIONES

FUNCIÓN ANALIZADA	VARIANTE ESTUDIADA	TU RIESGO	RECOMENDACIÓN
Tiempo de recuperación muscular			
Disminución del IMC y el perímetro abdominal ante la actividad física			
Disminución de la presión arterial ante la actividad física			
Habilidad deportiva			
Recuperación de la frecuencia cardíaca después del ejercicio			



## EJERCICIO, FITNESS Y RIESGO LESIONES

FUNCIÓN ANALIZADA	VARIANTE ESTUDIADA	TU RIESGO	RECOMENDACIÓN
Capacidad cardiorrespiratoria			
Tendinopatía de Aquiles			
Resistencia muscular			
Fuerza muscular			
Reducción de los niveles de colesterol total ante el ejercicio físico			



## EJERCICIO, FITNESS Y RIESGO LESIONES

FUNCIÓN ANALIZADA	VARIANTE ESTUDIADA	TU RIESGO	RECOMENDACIÓN
Densidad ósea (fuerza ósea)			
Daño muscular inducido por la actividad física			
Rendimiento atlético			
Resistencia física			



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PERSONALIZADAS

---





## Intolerancia a la lactosa **Gen MCM6**

Predisposición Alta



**RESULTADO:** Predisposición a desarrollar intolerancia.

### RECOMENDACIONES

Limitar el consumo de leche fluida y priorizar lácteos sin lactosa o fermentados (yogur, kéfir, quesos duros). Evaluar tolerancia individual y reducir progresivamente si aparecen síntomas (hinchazón, gases, diarrea). Asegurar aporte de calcio y vitamina D mediante pescados con espinas, almendras, brócoli o suplementos si es necesario.



## Vitamina D **Gen GC**

Predisposición Baja



**RESULTADO:** Predisposición a niveles bajos.

### RECOMENDACIONES

Exponerte al sol 10–15 min diarios en brazos y rostro (evitando quemaduras). Incluir fuentes alimentarias: pescados grasos (salmón, caballa, atún), yema de huevo, champiñones expuestos al sol. En invierno o baja exposición solar, evaluar suplementación controlada.



## Folato/Vitamina B9 **Gen MTHFR A1298C – T,G**

Predisposición Media Baja



**RESULTADO:** Predisposición a niveles reducidos.

### RECOMENDACIONES

Aumentar consumo de vegetales verdes (espinaca, rúcula, acelga, brócoli) y legumbres. Preferir cereales fortificados con ácido fólico. Evitar consumo excesivo de alcohol. Si hay embarazo o planificación, considerar suplementación de folato metilado



## Vitamina K **Gen VKORC1**

Predisposición Baja



**RESULTADO:** Predisposición a niveles bajos.

### RECOMENDACIONES

Incluir diariamente verduras de hoja verde (brócoli, kale, espinaca), palta, kiwi y aceite de oliva. Mantener un equilibrio con vitamina D y calcio para optimizar salud ósea.



## DIETAS Y CONTROL DE PESO

### Dieta mediterránea

Gen PPARG

Predisposición Baja



**RESULTADO:** No muestra ventaja específica para perder peso con este patrón, pero sigue siendo cardioprotectora.

### Dietas bajas o altas en grasas

Gen TCF7L2

Predisposición Alta



**RESULTADO:** Buena respuesta a ambos tipos si se controlan las calorías y se acompaña de ejercicio.

### Dietas bajas en carbohidratos

Gen FTO

Predisposición Alta



**RESULTADO:** Favorable para el control del IMC; puede ser eficaz para reducir grasa corporal.

### Mantenimiento de peso

Gen FTO

Predisposición Alta



**RESULTADO:** Predisposición favorable para sostener resultados tras perder peso.

### RECOMENDACIONES

Priorizar un déficit calórico moderado, combinando proteínas magras, verduras, grasas saludables y carbohidratos de bajo índice glucémico. Mantener una rutina de ejercicio aeróbico y de fuerza.



## MICRONUTRIENTES Y METABOLISMO

### Vitamina B6

Predisposición Normal



**RESULTADO:** niveles normales esperables

#### RECOMENDACIONES

Mantener consumo de huevos, legumbres y frutos secos.

### Hierro

Predisposición Baja



**RESULTADO:** sin riesgo de anemia ni sobrecarga

#### RECOMENDACIONES

Mantener equilibrio con carnes magras, legumbres y fuentes vegetales acompañadas de vitamina C.

### Folato (C677T)

Predisposición Baja



**RESULTADO:** sin riesgo

#### RECOMENDACIONES

Mantener ingesta de vegetales verdes y cereales fortificados.



## Sensibilidad a la cafeína **Gen ADORA2A**

Predisposición Baja



**RESULTADO:** No presenta sensibilidad aumentada.

### RECOMENDACIONES

Puede consumir café o té de forma moderada (1-2 tazas/día).  
Evitarlo después de las 17 hs si altera el sueño.



## Almacenamiento de grasa corporal **Gen FTO rs1421085**

Predisposición Baja



**RESULTADO:** Menor predisposición al almacenamiento.

### RECOMENDACIONES

Mantener hábitos activos y dieta equilibrada para sostener esta ventaja genética. Priorizar proteínas, grasas saludables y controlar azúcares simples.



## Conducta alimentaria (Gen FTO)

### Hambre emocional

Predisposición Baja



**RESULTADO:** sin predisposición

#### RECOMENDACIONES

Mantener conexión con señales de saciedad y hambre real.

### Saciedad

Predisposición Favorable



**RESULTADO:** : predisposición favorable

#### RECOMENDACIONES

Usar alimentos ricos en fibra (verduras, legumbres, frutas) para potenciarla.



## Vitamina C **Gen SLC23A1, alelo rs11950646-G**

Predisposición Baja



**RESULTADO:** Predisposición a niveles reducidos

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Aumentar el consumo diario de vitamina C a través de frutas frescas (acerola, kiwi, naranja, frutilla, pomelo, mandarina, lima, limón) y vegetales como brócoli, pimiento rojo, coliflor y espinaca.

Incorporar una fuente rica en vitamina C en cada comida principal, ya que mejora la absorción del hierro de origen vegetal.

Evitar fumar y moderar el consumo de alcohol, ya que ambos reducen la absorción y el almacenamiento de esta vitamina. Si existe alta demanda (embarazo, entrenamiento intenso, estrés), considerará la suplementación bajo supervisión profesional (200–500 mg/día).

### RECOMENDACIONES DE EJERCICIO

La actividad física regular aumenta el estrés oxidativo, por lo que se recomienda mantener un buen aporte antioxidante con vitamina C. Priorizar ejercicios combinados de fuerza y cardio moderado, evitando el sobreentrenamiento si no se sostiene una adecuada recuperación nutricional.



## Vitamina E **Gen ZPR1, alelo rs964184-C,C**

Predisposición Baja

**RESULTADO:** Sin predisposición a niveles elevados

### RECOMENDACIONES

Mantener una dieta rica en fuentes naturales de vitamina E: Semillas (girasol, sésamo, chía), Frutos secos (almendras, avellanas), Aceites vegetales (oliva, girasol, germen de trigo), Verduras de hojas verdes (espinaca, acelga, kale), Yema de huevo y palta.

Favorecer una alimentación antiinflamatoria y antioxidante combinando vitaminas E, C y A (por ejemplo, frutas rojas + aceite de oliva + zanahoria).



## Antioxidante

## **Gen NQO1, alelo rs1800566-A,A**

Predisposición Baja

**RESULTADO:** Capacidad antioxidante reducida

### RECOMENDACIONES

Incrementar la ingesta de alimentos antioxidantes naturales: Frutas ricas en vitamina C (cítricos, kiwi, frutillas), Verduras con betacarotenos (zanahoria, calabaza, batata, espinaca), Alimentos ricos en polifenoles (uva, granada, té verde, cacao puro). Aumentar el consumo de vitamina E y selenio (nueces de Brasil, pescado azul, cereales integrales) para reforzar las defensas antioxidantes. Evitar la exposición solar prolongada, el tabaquismo y el estrés crónico, ya que incrementan el daño oxidativo. Hidratación adecuada (2-2,5 L/día) y sueño reparador para permitir la reparación celular.

# RECOMENDACIONES GENERALES

**Mantener una rutina regular de actividad física** moderada combinada con ejercicios de fuerza, evitando el sobreentrenamiento.

**Evitar factores prooxidantes:** tabaco, alcohol en exceso, exposición solar sin protección, falta de sueño y estrés crónico.



## NUTRIENTES A PRIORIZAR SEGÚN NECESIDADES

### VITAMINAS Y MINERALES

- Vit D
- Vit A
- Vit E
- Vit C
- Vit K
- Vit B6
- Vit B9
- Vit B12
- Hierro,
- Etc.

### ELEMENTOS QUE POTENCIAN LA UTILIZACIÓN DE LAS FUENTES ALIMENTARIAS

### FUENTES EN LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

#### ALTO

vegetales, legumbres, cereales y derivados, carnes y huevo, lácteos, semillas, frutos secos, hierbas, condimentos, especias, otros

#### MEDIO

vegetales, legumbres, cereales y derivados, carnes y huevo, lácteos, semillas, frutos secos, hierbas, condimentos, especias, otros

#### BAJO

vegetales, legumbres, cereales y derivados, carnes y huevo, lácteos, semillas, frutos secos, hierbas, condimentos, especias, otros

### SUPLEMENTACION CON DOSIS SUGERIDA

### HÁBITOS RECOMENDADOS



## NUTRIENTES A PRIORIZAR SEGÚN NECESIDADES

### TIPO DE GRASAS

- Saturadas
- Triglicéridos
- Omega 6
- Poliinsaturadas
- Omega 3

### TIPO DE HIDRATOS DE CARBONO

- Complejos
- Simples

### SENSIBILIDAD A ALIMENTOS Y METABOLISMO DE NUTRIENTES

- Lactosa
- Cafeína
- Fructosa
- Glucosa
- Gluten
- Proteína de la Leche de Vaca (Lácteos)
- Lactosa
- Maní
- Sodio
- Histamina (Deficiencia Diamino Oxidasa)

### SUPLEMENTACION CON DOSIS SUGERIDA

- **Antioxidantes:** polifenoles, fitoquímicos (vitaminas, minerales, omega 3, resveratrol, curcumina, berberina, antocianinas, etc.
- **Anti-inflamatorios:** polifenoles, fitoquímicos (vitaminas, minerales, omega 3, resveratrol, curcumina, berberina, antocianinas, etc.

# NUTRIENTES A PRIORIZAR SEGÚN NECESIDADES

## Verduras



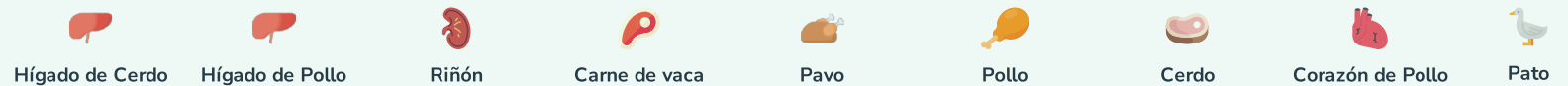
## Frutas



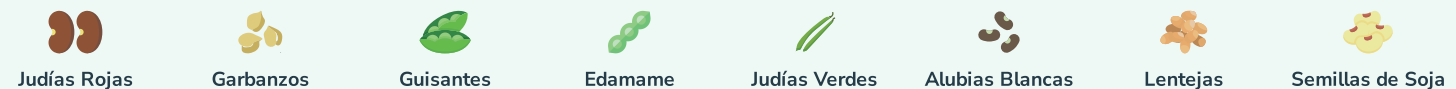
## Lácteos y huevos



## Productos cárnicos



## Legumbres



# NUTRIENTES A PRIORIZAR SEGÚN NECESIDADES

## Mariscos / Pescado



Ostras



Sepia



Salmón



Atún



Camarones



Anchoas



Cangrejo



Langostas



Mejillones



Sardinas



Bacalao



Gambas

## Cereales



Maíz



Alforfón o trigo sarraceno



Arroz Silvestre



Mijo

## Nueces y semillas



Nuez



Almendras



Anacardos



Piñones



Nueces de Macadamia



Semillas de lino



Semillas de girasol



Pistacho



Nuez Pecana



Semillas de Chía



Nueces de Brasil



Semillas de Calabaza



Semillas de Sésamo



Avellanas



Castañas de Agua

## Grasas y aceites



Aceite de Linaza



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de soja



Aceite de Oliva



Aceite de pescado

## Bebidas



Té Verde



Café

## Plantas



Algas Marinas



Hierba de Trigo



Clavo



Cúrcuma

## Otros



Levadura de Cerveza



Tofu



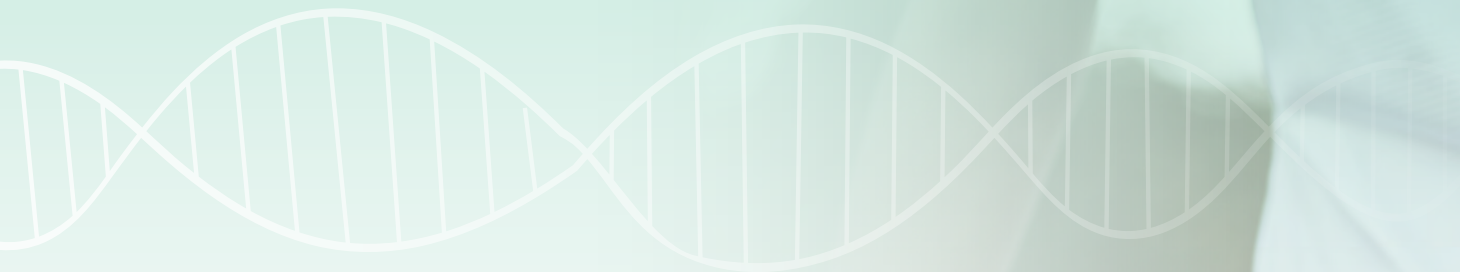
Levadura Nutricional



Miel



Cacao



# RECOMENDACIONES PARA EL EJERCICIO Y DEPORTE

---





## Fuerza muscular **Gen CNTF**

Predisposición Baja



**RESULTADO:** predisposición baja

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

Priorizar proteínas de alta calidad en cada comida (1.6–2.0 g/kg/día). Incluir aminoácidos esenciales y fuentes de leucina (huevo, carne magra, legumbres). Evaluar suplementación de creatina y proteína en caso de no alcanzar los requerimientos diarios adecuados.

**EJERCICIO:** Enfocar el entrenamiento en fuerza progresiva, con cargas crecientes y buena técnica. Combinar ejercicios multiarticulares (sentadillas, press, peso muerto) con descanso adecuado.



## Capacidad cardiorrespiratoria **Gen ADRB2**

Predisposición Alta



**RESULTADO:** predisposición alta

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

Mantener una dieta rica en antioxidantes (frutas rojas, té verde, vitamina C y E). Incluir alimentos ricos en nitratos naturales (remolacha, rúcula, espinaca) para mejorar oxigenación muscular.

**EJERCICIO:** Favorecer entrenamientos aeróbicos (running, ciclismo, natación) con variaciones de intensidad (HIIT). Incluir sesiones de respiración o yoga para optimizar oxigenación.



## Densidad ósea **Gen WNT16**

Predisposición Baja



**RESULTADO:** predisposición baja

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

Aumentar el consumo de calcio biodisponible: lácteos fermentados, sardinas, almendras, tofu con calcio y brócoli. Asegurar vitamina D: exposición solar diaria (10–15 min) y alimentos como salmón, caballa o huevos. Asegurar vitamina K: vegetales de hoja verde, huevo y lácteos. Mantener un buen aporte proteico y reducir alcohol y exceso de sodio.

**EJERCICIO:** Incorporar entrenamiento de fuerza (pesas, bandas elásticas) 2–3 veces/semana. Realizar actividades de impacto moderado (caminar, saltos suaves, subir escaleras) para estimular el hueso.



## Ganancia de masa muscular **Gen PPARD**

Predisposición Alta



**RESULTADO:** predisposición alta

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

Mantener un excedente calórico controlado y 1.6–2.2 g/kg de proteínas. Aportar hidratos complejos (arroz, avena, batata) en torno al entrenamiento. Hidratación y sueño adecuados (mínimo 7 h).

**EJERCICIO:** Entrenamiento de hipertrofia: 4–6 días/semana, 8–12 repeticiones, descanso de 60–90 s. Periodizar cargas y volumen para evitar sobreentrenamiento.



## Resistencia muscular **Gen PPARA**

Predisposición Alta



**RESULTADO:** predisposición alta

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

Dieta equilibrada en grasas saludables (omega 3, aceite de oliva, palta) y carbohidratos de bajo índice glucémico. Incluir alimentos ricos en hierro y vitaminas del complejo B para optimizar transporte de oxígeno.

**EJERCICIO:** Priorizar entrenamientos de resistencia: carrera, ciclismo o natación en sesiones prolongadas. Alternar con entrenamiento de fuerza ligera para sostener la masa magra.



## Recuperación cardíaca **Gen CHRM2**

Predisposición Rapida



**RESULTADO:** Recuperación rapida

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

Mantener una buena hidratación y aporte de electrolitos (agua, frutas, verduras).  
Dieta antiinflamatoria con frutas, pescado azul y semillas.

**EJERCICIO:** Combinar ejercicios de alta intensidad con días de recuperación activa (caminata, yoga, estiramientos). Controlar frecuencia cardíaca post entrenamiento: recuperación <1 min indica buena adaptación..



## Adherencia al ejercicio

### Gen GCKR

Predisposición Baja



**RESULTADO:** predisposición baja

#### Estrategias conductuales:

Buscar actividades placenteras (baile, caminatas en grupo, deportes sociales).  
Establecer rutinas cortas (20–30 min) para generar hábito.  
Registrar avances o usar apps de seguimiento para mantener motivación.



## Colesterol y metabolismo

### Gen PPARD

Predisposición Rapida



**RESULTADO:** Sin predisposición a reducción post ejercicio)

#### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

Favorecer una dieta rica en fibra soluble (avena, chía, frutas), omega 3 y baja en grasas trans.  
Consumir grasas mono y poliinsaturadas: fuente de EPA y DHA en una correcta relación aceite de oliva, frutos secos, pescado azul.  
Evaluar: suplementación con omega 3

**EJERCICIO:** Priorizar cardio moderado ( $\geq 150$  min/semana) para mejorar el perfil lipídico.



## Rendimiento y habilidad deportiva

### Genes ACTN3 y PPARGC1A

Predisposición favorable



**RESULTADO:** predisposición favorable

#### RECOMENDACIONES:

Aprovechar tu ventaja genética para potencia y coordinación. Alternar fases de fuerza con resistencia para rendimiento integral. Nutrición rica en antioxidantes y proteínas para sostener adaptación muscular.



## Dolor y daño muscular Genes IGF2-AS y SOD2

Protección alta



**RESULTADO:** protección alta.

#### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

Incluye alimentos antioxidantes (cítricos, berries, cúrcuma, jengibre). Suplementación opcional con magnesio o omega 3 para recuperación.

**EJERCICIO:** Puedes tolerar mayor carga de entrenamiento, pero respeta descanso activo. Aplicar estiramiento, foam roller y sueño reparador para prevenir sobrecarga.



## Riesgo de obesidad e IMC **Gen FTO**

Predisposición Baja

**RESULTADO:** Riesgo bajo

### **RECOMENDACIONES:**


Mantener equilibrio energético y evitar exceso de azúcares refinados.  
Priorizar proteínas y fibra para mantener saciedad.  
Mantén constancia en actividad física diaria (caminar, moverte cada hora).

### EN AYUNAS

### COMIDAS PRE Y POST ENTRENO

### HIDRATACIÓN Y BEBIDAS RECOMENDADAS

### SUPLEMENTOS RECOMENDADOS



# PLAN DE ALIMENTACION Y SUGERENCIAS DE SUPLEMENTACIÓN

## PLAN DE ALIMENTACIÓN PERSONALIZADO

(incluye cantidades diarias) + PLAN DE  
SUPLEMENTACIÓN PERSONALIZADO

### TIPO DE PLAN SUGERIDO:

omnívoro/vegetariano/vegano;  
hipocalórico/normocalórico; bajo/normal en hidratos;  
fuentes proteicas ideales (animal/vegetal);  
antiinflamatorio; etc.



## DIVISIÓN POR ALIMENTOS SUGERIDOS EN SU ALIMENTACIÓN

ALIMENTO	TIPOS	CANTIDADES DIARIAS
Carnes		
Huevo		
Lacteos		
Frutas		
Vegetales		
Cereales, vegetales almidonados		
Legumbres		
Frutos secos		
Semillas		
Aceites		
Hierbas		
Condimentos		
Aliños		

# SUGERENCIAS DE MENÚ

## SUGERENCIAS DE MENU PARA 1 DÍA CON CANTIDADES

Desayuno	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	

## OTRAS

Desayuno	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	



## PLAN DE ACCIÓN

Objetivos a **corto** plazo

Objetivos a **mediano** plazo

Objetivos a **largo** plazo



[/genosargentina](#)



+54 9 11 5948 7233



[/genos-argentina](#)

[www.genos.com.ar/nutrigenetica](http://www.genos.com.ar/nutrigenetica)