



PERFIL INFLAMATORIO POR AZÚCARES  
Y ALIMENTOS CON COMPONENTE GENÉTICO

INFORME MÉDICO

**DIAGNÓSTICO: PERFIL ALIMENTARIO**

Trigo y Gluten

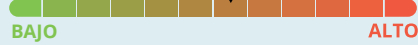


Leche



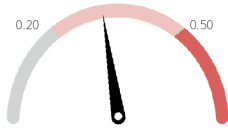
**DIAGNÓSTICO: PERFIL AZÚCARES**

Azúcares



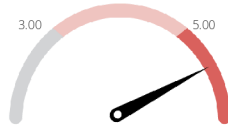
**INFLAMACIÓN POR ALIMENTOS**

**BAFF**



**0.33**  
ng/mL

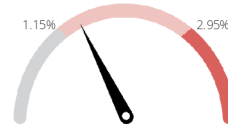
**PAF**



**7.43**  
ng/mL

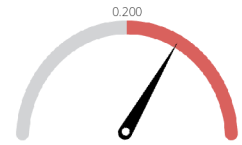
**INFLAMACIÓN POR AZÚCARES**

**Albúmina glicada**



**1.36 %**

**Metilglioxal (MGO)**



**0.267**  
µg/mL

**PREDISPOSICIONES GENÉTICAS**

**GEN: TCF7L2**



Ausencia de predisposición genética al desarrollo de la diabetes de tipo 2

**GEN: FTO**



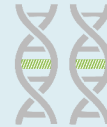
Ausencia de predisposición genética al desarrollo del sobrepeso y obesidad

**GEN: PNPLA3**



Presencia de predisposición genética al desarrollo de esteatosis hepática

**GEN: TNFSF13B**



Ausencia de predisposición genética al desarrollo de niveles más altos de BAFF

01. 02. 03. 04.

¿Qué es el taller PerMè?

Las siguientes páginas muestran y explican los resultados de la prueba PerMè y cómo usarlos correctamente. Si no ves una función de ayuda te guiamos, también podrás encontrar los resultados en tu informe personal.

Contenido

- El taller PerMè se divide en diferentes módulos de contenido. El primer módulo se llama "Introducción PerMè y cómo usarlo". Este módulo te muestra cómo usar el taller PerMè y cómo interpretar los resultados. El segundo módulo se llama "Cómo usar el taller PerMè". Este módulo te muestra cómo usar el taller PerMè y cómo interpretar los resultados.
- El taller PerMè se divide en diferentes módulos de contenido. El primer módulo se llama "Introducción PerMè y cómo usarlo". Este módulo te muestra cómo usar el taller PerMè y cómo interpretar los resultados. El segundo módulo se llama "Cómo usar el taller PerMè". Este módulo te muestra cómo usar el taller PerMè y cómo interpretar los resultados.
- El taller PerMè se divide en diferentes módulos de contenido. El primer módulo se llama "Introducción PerMè y cómo usarlo". Este módulo te muestra cómo usar el taller PerMè y cómo interpretar los resultados. El segundo módulo se llama "Cómo usar el taller PerMè". Este módulo te muestra cómo usar el taller PerMè y cómo interpretar los resultados.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe



Dr. María José  
Alonso



¿TIENES PROBLEMAS O DUDAS CON BUEN ME COMUNICÓ?

Si tienes algún problema o duda con Buen Me Comunicó, puedes contactar con el equipo de soporte de Buen Me Comunicó a través de nuestro correo electrónico: [soporte@buenme.com](mailto:soporte@buenme.com)

¡Gracias por usar Buen Me Comunicó!

[soporte@buenme.com](mailto:soporte@buenme.com)



Informe de Análisis  
 para el producto: **Alimento para perros**  
 con el código de lote: **123456789**

Informe de Análisis  
**Alimento para perros**  
 con el código de lote: **123456789**



**Detalle de Análisis**

Item	Resultado	Unidad de Medida	Límite
Proteína	12.5	%	12.0
Grasa	25.0	%	25.0
Carbónhidrato	55.0	%	55.0
Fibra	5.0	%	5.0
Calorías	350	Kcal/kg	350
Calcio	1.0	%	1.0
Fósforo	0.8	%	0.8
Mostrador de Análisis	100	%	100
Calorías	350	Kcal/kg	350
Calorías disponibles	300	Kcal/kg	300

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

Informe de Análisis para el producto: **Alimento para perros** con el código de lote: **123456789**

*[Firma]*

**Dr. María García**  
 Responsable de Análisis

Este informe de análisis es una herramienta para ayudar a los propietarios de mascotas a comprender mejor la calidad de los alimentos que consumen sus mascotas. El informe de análisis muestra los resultados de los análisis de laboratorio realizados en el laboratorio de PerMè. Los resultados de los análisis de laboratorio pueden variar ligeramente de los resultados de los análisis de laboratorio realizados en otros laboratorios. Los resultados de los análisis de laboratorio realizados en PerMè son los más precisos y confiables.

## COMPONENTE GENICO

### GEN: TNFSF13B



Hemos analizado en su ADN un gen particular del cromosoma 13 (TNFSF13B) relacionado con la producción de BAFF. Los resultados han mostrado que: **el gen corresponde a la variante más frecuente presente en la población (BAFF-wt)\***

*(\*) La variante del gen TNFSF13B BAFF-var ha sido examinada con la prueba Custom TaqMan SNP Genotyping (assay ID: ANZTJ7R) (Applied Biosystems, California, USA) realizada con Real Time PCR Rotor-Gene Q (Qiagen, Alemania). El análisis de discriminación alélica fue realizado con el programa Rotor-Gene Q Series Software 2.1.0 (Qiagen, Alemania).*

## Ausencia de predisposición genética al desarrollo de niveles más altos de BAFF

El análisis de su ADN no ha detectado la presencia de la variante específica en el gen que codifica BAFF. El resultado es ciertamente favorable, e indica que en caso de presentar niveles altos de esta citoquina inflamatoria, podrá controlarlos directamente modificando su estilo de vida, incluyendo cambios en su nutrición, actividad física y el uso personalizado de suplementos.

La producción de BAFF depende de la respuesta inmunológica a los estímulos externos e internos. Entre ellos, como explica Lied<sup>(F3)</sup>, la nutrición tiene un papel principal, y el contacto repetido o excesivo con ciertos alimentos contribuye a mantener niveles altos de la citoquina inflamatoria. BAFF está involucrado en la mayoría de los procesos de defensa del organismo y está fuertemente implicado en la regulación de la producción de anticuerpos. Un aumento injustificado de BAFF puede conducir, por ejemplo, a la síntesis excesiva de autoanticuerpos, favoreciendo el desarrollo de enfermedades autoinmunes. El propio BAFF puede desempeñar un papel en muchas de las enfermedades y trastornos más frecuentes, que afectan la piel, las articulaciones, los músculos, el sistema endocrino y el metabolismo.

Controlar el aumento de BAFF es una herramienta clínica importante y confiable para una prevención efectiva y adecuada de estas enfermedades. Por lo tanto, los niveles de BAFF medidos y actualmente presentes en su organismo dependen principalmente de factores ambientales, en los que su dieta tiene un papel decisivo. BAFF aumenta cuando los alimentos o grupos de alimentos inmunológicamente similares se consumen en exceso repetidamente a lo largo del tiempo<sup>(F1-F3)</sup>. El enfoque dietético sugerido, por lo tanto, permitirá modular las respuestas inflamatorias y los niveles de BAFF correlacionados.

**CONTENIDO DEL TEST****Interpretación de los resultados de laboratorio**

Este es el resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua. El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio.

El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio. El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio.

El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio.

El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio. El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio.

El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio. El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio.

El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio. El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio.

El resultado de los análisis de laboratorio de su muestra de agua se muestra en los resultados de laboratorio.

Podrás leer todo el contenido  
dentro de tu informe



TEST GENÉTICO

**GEN: TCF7L2**  
Asociado a la diabetes tipo 2



Asociado a un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

**GEN: FTO**  
Asociado a la obesidad



Asociado a un mayor riesgo de desarrollar obesidad

**GEN: PNPLA3**  
Asociado a la enfermedad hepática



Asociado a un mayor riesgo de desarrollar enfermedad hepática

PREDISPOSICIÓN GENÉTICA

Para saber si es más probable que desarrolles una enfermedad, es importante analizar la relación con los genes, es importante saber si tienes o no un gen que puede ser de riesgo. Esto se conoce como predisposición genética.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

El informe de predisposición genética es un informe que indica si tienes o no un gen que puede ser de riesgo. Esto se conoce como predisposición genética.

El informe de predisposición genética es un informe que indica si tienes o no un gen que puede ser de riesgo. Esto se conoce como predisposición genética.

Índice de Calidad de la Red de Agua



El Índice de Calidad de la Red de Agua (IQ) mide la calidad del agua que se consume en la red de abastecimiento de agua potable de la ciudad de Bogotá. El Índice de Calidad de la Red de Agua (IQ) se calcula a partir de los resultados de los análisis de laboratorio realizados en las estaciones de control de calidad de la red de abastecimiento de agua potable.

**IQ** es un indicador de la calidad del agua que se consume en la red de abastecimiento de agua potable de la ciudad de Bogotá. El Índice de Calidad de la Red de Agua (IQ) se calcula a partir de los resultados de los análisis de laboratorio realizados en las estaciones de control de calidad de la red de abastecimiento de agua potable.

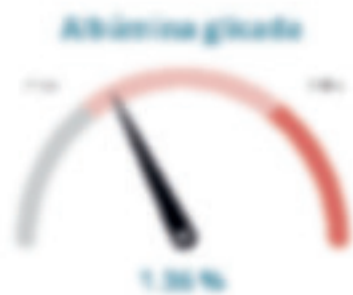
**I** es un indicador de la calidad del agua que se consume en la red de abastecimiento de agua potable de la ciudad de Bogotá. El Índice de Calidad de la Red de Agua (IQ) se calcula a partir de los resultados de los análisis de laboratorio realizados en las estaciones de control de calidad de la red de abastecimiento de agua potable.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe





PARQUE DE LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA



«Alumina gorda» es un oxido de aluminio (Al<sub>2</sub>O<sub>3</sub>) que se encuentra en la naturaleza y se utiliza en la industria para la fabricación de cerámicas, cemento, vidrio, etc. El contenido en la muestra es de 1.26%. Este valor es muy bajo y no representa un riesgo para la salud humana. El mercurio es un elemento químico que se encuentra en la naturaleza y se utiliza en la industria para la fabricación de productos químicos, medicamentos, etc. El contenido en la muestra es de 0.207 ppm. Este valor es muy bajo y no representa un riesgo para la salud humana.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

«Mercurio (ppm)» es un elemento químico que se encuentra en la naturaleza y se utiliza en la industria para la fabricación de productos químicos, medicamentos, etc. El contenido en la muestra es de 0.207 ppm. Este valor es muy bajo y no representa un riesgo para la salud humana. El aluminio es un elemento químico que se encuentra en la naturaleza y se utiliza en la industria para la fabricación de cerámicas, cemento, vidrio, etc. El contenido en la muestra es de 1.26%. Este valor es muy bajo y no representa un riesgo para la salud humana.

## DIAGNÓSTICO DEL PERFIL ALIMENTARIO

### Los Grandes Grupos de Alimentos

La lectura de los valores de IgG han señalado un uso excesivo o repetido consumo de los alimentos presentes en los grupos de:

Trigo y Gluten



Leche



#### ALERGIAS (IgE)

Los anticuerpos evaluados en este test son Inmunoglobulinas G, cuyo nivel puede disminuir a casi cero cuando no se ha consumido un alimento en mucho tiempo. Cualquier persona que haya presentado alergias mediadas por IgE a ciertos alimentos, o que haya tenido reacciones anafilácticas después de comer ciertos alimentos, NO debe introducirlos en su plan dietético (aunque se le indique en el reporte) salvo en caso de una supervisión médica directa.

ES DEL 10 AL 15 DE ABRIL DE 2020



### Ficha informativa del grupo **TRIGO Y GLUTEN**

INDICADOR DE



Este análisis de laboratorio permite determinar la presencia de anticuerpos contra el trigo y el gluten en suero sanguíneo. Los anticuerpos, al unirse a los antígenos de la proteína del gluten, forman complejos que activan el sistema inmunitario. Este proceso puede desencadenar una respuesta inmunitaria que da lugar a la enfermedad celíaca o al síndrome de sensibilidad al gluten no celíaco.

Los anticuerpos de IgA, IgG e IgA+G se forman contra el gluten de trigo y otros cereales que contienen gluten. Este tipo de análisis se realiza en el laboratorio de inmunología y alergología. Los resultados se comunican al paciente y al médico tratante a través de un informe de laboratorio.

Podrás leer todo el contenido  
dentro de tu informe

Este informe es un documento confidencial y su contenido no debe ser compartido con terceros. El laboratorio se reserva el derecho de modificar el contenido de este informe sin previo aviso. Los datos de este informe son válidos para el momento de su emisión y no representan una garantía de resultados futuros.





## LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



### Ficha informativa del grupo **LECHE**

SON PARTE DE  
ESTE GRUPO



LECHE



QUESO



CARNE BOVINA



HELADO



DULCES

La presencia de IgG alimento específico para el grupo Leche indica un consumo excesivo o repetido a lo largo del tiempo de alimentos que contienen proteínas de leche o de origen bovino.

El control hacia este grupo concierne no solo a la leche de vaca sino también a la de otras especies animales. Esto se debe a que una parte terminal de la molécula de lactoalbúmina, independientemente de su origen, ha permanecido idéntica en la evolución de las diferentes especies; este fragmento de la proteína es reconocido por el sistema inmune de una manera similar.

Además de la leche, también es necesario restringir el consumo de todos sus derivados. Los productos lácteos de cualquier tipo, incluso sin lactosa, no están permitidos en los días de dieta.

De hecho, cuando se ha identificado el grupo Leche, es necesario vigilar no el consumo de lactosa, que es un azúcar, sino el de las proteínas y otros antígenos lácteos presentes en estos alimentos.

Es importante subrayar que la intolerancia a la lactosa es una condición específica que no se puede diagnosticar con este Test. La intolerancia bioquímica a la lactosa se debe a la falta de una enzima, la lactasa, que descompone los azúcares de la lactosa presentes en la leche. La ausencia de esta enzima, parcial o total, no permite la correcta digestión y absorción de la lactosa. Una persona con esta condición suele presentar, después de tomar lactosa, trastornos intestinales (diarreicos) que dependen de la dosis ingerida.

Por el contrario, la ingesta excesiva o repetida de alimentos del grupo Leche puede desencadenar o mantener diferentes fenómenos inflamatorios que van desde la colitis hasta la hinchazón abdominal, la migraña o la dificultad para perder peso. La adhesión a la dieta de rotación es una práctica fundamental para recuperar el bienestar.

Existen numerosas preparaciones industriales donde la leche está presente como tal, sin embargo también se puede encontrar en las lista de ingredientes como "suero de leche", "lactosa" o "proteínas de leche"; por lo tanto, se debe prestar especial atención a las etiquetas con las palabras "suero", "lactoalbúmina", "lactoglobulina", "caseína", "lactosa" o "proteínas de leche de vaca".

Además de la leche y sus derivados también deberá excluir, en los días de la dieta, la carne de res, inmunológicamente similar a las proteínas de la leche.



# SUGERENCIAS PARA LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES

A continuación se detallan los síntomas más comunes que se pueden observar en el paciente con OSA y se ofrecen algunas sugerencias para su manejo.

Podrás leer todo el contenido  
dentro de tu informe

## Síntomas más comunes.

Los síntomas más comunes de la OSA son los que se detallan a continuación.

## DIETA DE ROTACIÓN

### La dieta de rotación

Puede comenzar su nuevo enfoque nutricional con el entendimiento de que, como sucede con el destete infantil, en el transcurso de unos pocos meses, la inflamación alimentaria estará bajo control con una notable mejora de su estado general de salud y bienestar.



#### Comidas de dieta

Conforme sus comidas con ingredientes de la lista de alimentos siempre permitidos.



#### Comidas libres

Incorpore todos los ingredientes que normalmente consume, incluidos los de la lista de alimentos a evitar en las comidas de dieta.

### Rotación estándar: las primeras 8 semanas

El esquema alimentario inicial debe aplicarse todos los días, excepto un día entre semana (en general los miércoles) y 4 comidas del fin de semana (generalmente los sábados por la noche y todo el domingo).

	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
Desayuno	🔄	🔄	😊	🔄	🔄	🔄	😊
Almuerzo	🔄	🔄	😊	🔄	🔄	🔄	😊
Cena	🔄	🔄	😊	🔄	🔄	😊	😊

### Rotación estándar: las 8 semanas siguientes

Dieta de rotación sucesiva.

	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
Desayuno	🔄	🔄	😊	🔄	🔄	😊	😊
Almuerzo	🔄	🔄	😊	🔄	🔄	😊	😊
Cena	🔄	😊	😊	🔄	🔄	😊	😊

### Mantenimiento

	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
Desayuno	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊
Almuerzo	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊
Cena	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊

### Rotación especial (menores de 14 años y días festivos en adultos)

Se recomienda la siguiente dieta para niños menores de 14 años de edad, que necesiten una dieta más variada, y para adultos que por ejemplo estén de vacaciones.

	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
Desayuno	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊
Almuerzo	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊
Cena	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊



## PLAN DE RESULTADOS

### Cuándo repetir el test

Repetir el test si estás embarazada o si estás pensando hacerlo. El test es válido durante 12 meses desde la fecha de la muestra. Si estás embarazada o si estás pensando hacerlo, debes repetir el test cada 6 meses.

### Mujeres embarazadas

El test de PerMè es un test de detección de la presencia de anticuerpos contra el virus de la hepatitis B. Si estás embarazada, debes repetir el test cada 6 meses. Si estás embarazada y tienes un resultado positivo, debes repetir el test cada 6 meses.

Podrás leer todo el contenido  
dentro de tu informe



EL 2.3. CROQUEN

ALIMENTOS SIEMPRE PERMITIDOS

Alimentos permitidos para el Croquen

• Aceite de oliva suave y gel	• Leches de vaca y de cabra con lactosa y sin lactosa	• Mantequilla
• Arroz	• Nueces	
• Carne	• Pan	• Pasta de vaca y de cabra con lactosa
• Cereales	• Quesos	• Sembrados
• Cereales sin gluten	• Frutas y verduras congeladas	• Tostadas
• Cereales sin gluten	• Leche	• Zumo de frutas
• Leche de vaca y de cabra con lactosa		

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

• Alimentos de origen vegetal	• Alimentos de origen animal	• Alimentos de origen vegetal
• Alimentos de origen vegetal	• Alimentos de origen animal	• Alimentos de origen vegetal
• Alimentos de origen vegetal	• Alimentos de origen animal	• Alimentos de origen vegetal
• Alimentos de origen vegetal	• Alimentos de origen animal	• Alimentos de origen vegetal
• Alimentos de origen vegetal	• Alimentos de origen animal	• Alimentos de origen vegetal
• Alimentos de origen vegetal	• Alimentos de origen animal	• Alimentos de origen vegetal



EL 3.3. CUIDAR

# ALIMENTOS A EVITAR EN LAS COMIDAS DE DIETA



Tras el análisis de los alimentos se han identificado los siguientes alimentos a evitar:

- **A**
  - Alcohol
  - Azúcares
  - Bifido
- **B**
  - Grasas saturadas
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Frutos
- **C**
  - Cereales
  - Cereales de grano duro
- **D**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **E**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **F**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **G**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **H**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **I**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **J**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **K**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **L**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **M**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **N**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **O**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **P**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **Q**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **R**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **S**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **T**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **V**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **W**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **X**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **Y**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **Z**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

- **A**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **B**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **C**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **D**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **E**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **F**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **G**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **H**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **I**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **J**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **K**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **L**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **M**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **N**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **O**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **P**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **Q**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **R**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **S**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **T**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **V**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **W**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **X**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **Y**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar
- **Z**
  - Lácteos
  - Lácteos
  - Lácteos con azúcar



3. 3.3. CROQUIS

3		
3.1	3.1.1. Descripción	3.1.2. Descripción de la zona de estudio
3.2	3.2.1. Descripción	
3.3	3.3.1. Descripción	3.3.2. Descripción
3.4	3.4.1. Descripción	3.4.2. Descripción
3.5	3.5.1. Descripción	3.5.2. Descripción

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe



Livello di Zuccheri



INDICAZIONI SETTIMANALI

15

UNITÀ ZUCCHERINE

3

PER PASTI LIBERI

Può assumere 15 Unità Zuccherine settimanali, distribuite in un massimo di 3 pasti

Questi pasti sono da scegliere tra i pasti liberi della sua dieta

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

**Sollecitazioni**

In espansione, vedi il...

**Da evitare**

**Cereali e carboidrati raffinati**

(vedi pure prima...)

**Ocasionalmente**

**Cereali e carboidrati integrali**

(vedi pure prima...)

**In modo prevalente**

**Modestia di calorie**

(vedi pure prima...)

**Preferibilmente al dente**

**Supplementi suggeriti**

Integratore contenente Calcio 100 mg/die 1 al dì

Integratore contenente Acido Alfa lipico 400 mg/die 1 al dì (primero il col da 1 mese all'anno)



**GIORNATA 03 A, 2020**

ALIMENTO (SGL)	Valore Nutrizionale	
Torta: 1 porzione (ca. 100 g)	 5	
Pasticcini vegetari: 1 pezzo (ca. 30-40 g)	 2	
Fetta di pasticceria: 1 pezzo (ca. 100-120 g)	 5	
Salato e soffritto: 1 radice (2 pezzi)	 5	
Budino vegetale o a base latte: 1 uovo (ca. 125 g)	 4	
Budino a base latte: 1 uovo (ca. 75 g)	 4	
Cioccolato al latte: 30 g	 3	
Cioccolato fondente: 30 g	 2	

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

Tempo (ruolo)	 2
Yogurt acidificato: 1 uovo (ca. 125 g) tempo (tutto il giorno)	 3
Yogurt proteico: acidificato: 1 uovo (ca. 125 g) tempo (tutto il giorno, uovo, yogurt, integratore di probiotici, uovo, uovo di uovo)	 3
Uovo: 30 g	 3
Frutto disidratato grande: 1 pezzo tempo (latte e albume e prugne secche e prugne secche (fresche))	 1
Frutto disidratato piccolo: 7-8 frutti tempo (tutto il giorno, frutta di guscio)	 1
Panucche industriali: 40 g	 2




IL PERMÈ È UN ANALIZZATORE DI SUCCHI E SUCCHI DI FRUTTA

Quantità e Unità	Nota Saccarico	
almeno 1 calce (1,25 ml)		5
almeno 1 mella (100 ml)		7
almeno 1 analizzatore / analizzatore 1 zucchero 200 ml		7
1 brick di succo di frutta 1 bicchiere 200 ml		5
1 superavocado 1 bicchiere 30 ml		5
almeno 1 confezione 1 litro (1000 ml) tempo con 1/2 frutto / marcato / grande avogadro 1 litro / 1/2 litro anche altri zuccheri		7
spennuto d'arancia 2 arance		4

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

Caramelle gommose 25 gomme (1 pezzo)		3
Somme da masticare anche dolcificate con polveri / gomme zuccherate 3		1
Zucchero bianco integrale 1 cucchiaino		1
almeno 1 cucchiaino raso		1
fructosani 2 gomme 1 compressa		1

Nota sulla quantità di consumo giornaliera indicata	Nota Saccarico	
Quattro sp di frutta 50g		3



## Glicazione

La lettura dei valori di Emoglobina e della percentuale di Albumina glicata consente di identificare i livelli personali di glicemia. Questo può interferire con sintomi come l'itale itale, rivelando tutte strutture dell'organismo, facendo di disturbi e patologie importanti come diabete, cecità cognitiva, malattie cardiovascolari e strappo e malattie del cuore, della vista, sindrome cronica e squilibri ormonali. I livelli di glicazione evidenziano i danni provocati da tutti tipi di zuccheri, da quelli naturali come il fruttosio alle sostanze analoghe per metabolismo, come alcol o dolcificanti. Questi dati, sia nel diabetico sia nel sano, permettono di impostare una dieta personalizzata e di suggerire integratori che modulano il metabolismo glicemico, per aiutare prevenzione e trattamento dei danni da zuccheri.

### Integratori

#### • CRONIO

Da solo o miscelato ad altri minerali, grazie alla buona azione di riduzione della resistenza insulinica periferica, è di aiuto nelle alterazioni dell'equilibrio ipico e glicemico. Una buona integrazione di Cromo corrisponde a circa

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

#### • ACIDO LIPICO

L'acido Alfa lipico, un composto ricco di zolfo, svolge un ruolo essenziale nel processo metabolico correlato nella produzione di energia, principalmente nel mitocondrio, essendo il cofattore di numerosi enzimi che partecipano al processo di conversione del glucosio, degli acidi grassi ed di altre fonti energetiche in ATP. Preserva quindi la funzionalità mitocondriale. Sconsigliato in gravidanza e allattamento.

#### • CANNELLA

L'estratto di cannella è un fitocomposto dalle riconosciute azioni ipoglicemiche, utile nell'a regolare il metabolismo degli zuccheri, ed è un ottimo coadiuvante nel dimagrimento soprattutto se si è soliti accumulare grasso nel girovita. I preparati a base di estratto secco di cannella possono essere utilizzati anche per periodi prolungati. Sconsigliato in gravidanza e allattamento, consultare il medico per il suo utilizzo associato a farmaci ipoglicemizzanti.

#### • GLUTAMINA

La L-Glutamina è un aminoacido essenziale precursore dell'acido glutammico, un'importante fonte di energia per le cellule cerebrali, che contribuisce al corretto funzionamento centrale e al mantenimento del tono dell'umore. Il suo uso aiuta a ripristinare l'integrità della mucosa intestinale, contribuendo al controllo delle cause alimentari di infiammazione.



## IL ROLLO DEL S.F.P. PER TEST

### Controllo del peso

Un aumento di peso ripetitivo è una risposta a perdere peso più essere segnale di un apporto insufficiente nel corso una normale risposta. Alcune sostanze tendono a regolare la sensibilità insulinica come Inositoli, Magnesio e Cromo possono essere il solito supporto spesso anche offrendo l'uso di enzimi digestivi. Sono queste sostanze naturali che per non pretendere sostituirsi ad una dieta controllata e alla pratica di attività fisica, contribuiscono alla migliore attività metabolica durante il controllo del peso in modo fisiologico. In ogni situazione in cui la dieta esprime anche un segnale di equilibrio legato da altre emozioni, può essere utile affiancare sostanze ad azione regolatrice sull'intero, sul corpo e sul sistema endocrino.

### Suggerimenti

- **CANELLA**  
L'estratto di cannella è un fitocomposto dalla ricchezza azione regolatrice, utile nel a regolare il metabolismo degli zuccheri, ed è un ottimo coadiuvante nel dimagrimento soprattutto se si è soliti accumulare grasso nel grasso. I preparati a base di estratto secco di cannella possono essere utilizzati anche per periodi prolungati. Sottogusto in gastronomia e dolciumeria, consultare il medico per i suoi utilizzi alternativi e farmaci regolatori.
- **ACIDO LINCOSAMICO (LINCOSAMICO) (LCA)**  
L'acido Lincosamico (LCA) è un acido grasso primario appartenente alla famiglia degli

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

- **INOSITOLI**  
Formato in diverse preparazioni, grazie ad un mix di sostanze che apportano il corretto metabolismo necessario per il fisiologico regolare del processo digestivo, riducono il gonfiore e il discomfort intestinale migliorando la regolarità dell'atto. Vengono utilizzati per migliorare la digestione, riducendo le riprese intermittenti di tipo infiammatorio anche in chi soffre di malattie autoimmuni, infiammatorie ed allergiche. Se si inizia in giorni l'assunzione efficace del 3 pezzi per volta di 10-15 giorni consecutivi da qualche giorno di riposo.
- **INOSITOLI**  
L'inositolo è particolarmente indicato come disassorbente del fegato e nel trattamento delle dislipidemie, ma ha anche azione antidepressiva, ant-stress e di regolazione della sensibilità insulinica. Per un'azione di normalizzazione è possibile utilizzare un dosaggio di 24 grammi al giorno per via orale anche per periodi prolungati. Le componenti naturali e altre a margine fanno anche azione di stimolo e risultato del sistema immunitario.
- **INOSITOLI**  
L'inositolo contribuisce di acido Alfa Lincosamico (LCA) gli conferisce una grande azione di modulazione dell'infiammazione, ed è utile quindi come coadiuvante nel trattamento di dolori articolari, nelle allergie, nel controllo della permeabilità e nel regolare del sistema cardiovascolare. Il dosaggio standard è di circa 1,5 g al giorno in relazione alla intensità dei sintomi, in particolari condizioni acute il dosaggio può essere ampliato per un breve periodo anche a 2,5-3 g al giorno.

## LA SALUTE E IL FLUO VIT

- BIOTIN**  
Contiene GLA (acido gamma-linolenico) che è un regolatore di acidi grassi polinsaturi omega 6 e consente un migliore controllo di acido arachidonico infiammatorio dando una risposta come antinfiammatoria e antialergica. In dosi da 1000 mg prevede un dosaggio standard di 2 parti al giorno in reattori affetti da sintomi, mentre in particolari casi può, nel tempo opportuno, rinforsare o più raramente per pochi giorni la dose di 3 parti al giorno, sempre progressivamente a ridurre a benefici clinici fino a tornare al dosaggio standard. È utile anche per periodi prolungati, ma oltre i mesi è preferibile evitare il consiglio medico.
- ACIDO LIPICO**  
L'acido lipico, un composto ricco di acidi, svolge un ruolo essenziale nel processo metabolico coinvolto nella produzione di energia, principalmente nel mitocondrio, secondo il cofattore di numero esatto che partecipa al processo di conversione del glucosio, degli acidi grassi e di altre fonti energetiche in ATP. Svolgono il glicolisi e il citocromo.

### Disturbi del fegato

La presenza di disturbi del fegato come la steatosi epatica non alcolica e progressivo cambiamento biochimico e l'alterato controllo di zuccheri semplici nella funzionalità. In aggiunta è possibile avere movimenti dell'energia di recupero con funzione antinfiammatoria e antiossidante. È sempre suggerito l'impiego di prodotti, in energia con i minerali necessari a regolare l'attività enzimatica e l'attività di enzimi.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

- Il glicerolo è la quarta parte di glucosio.
- INOSITOL**  
L'inositolo è particolarmente indicato come disassorbente del fegato e nel metabolismo della digestione, ma ha anche un'azione antipiretica, antianemica e di regolazione della sensibilità insulinica. Per un'azione di idratazione è possibile assumere un dosaggio di 2-4 grammi al giorno per uso orale anche per periodi prolungati. Le componenti associate a fibre e mangrovia fanno anche azione di normale regolazione del sistema circolatorio.
- PERILLA**  
L'estratto concentrato di acido alla radice (GLA) di perilla, una grande fonte di modulatori dell'infiammazione, ed è utile quindi come coadiuvante nel trattamento dei disturbi articolari, nelle allergie, nel controllo della pressione arteriale e nel regolare del sistema cardiovascolare. Il dosaggio standard è di circa 1,5 g al giorno in relazione alla presenza dei sintomi. In particolari condizioni acute il dosaggio può essere ampliato per un breve periodo anche a 2,5 g al giorno.
- BIODOLLA BIODA**  
Svolge la capacità di abbassare gli zuccheri di stress, ridurre la contrazione simpatica fino a normale. Non è affaticante, ma agisce rilassante e il aumento del tono dell'umore che può aiutare a controllare la fame nervosa. Il capite uguale da 100 mg, contenente 200 mg di estratto di Biodolla rossa e 100 mg di calcio pirruvato. Il dosaggio standard varia da 1 a 2 capsule al giorno. Svolgono l'ingestione e il rilassamento.

## LA RICEVUTA E LA FIDUCIA TEST

### • **IBUPROFENE**

Contiene l'Acido Gamma-Linolenico che è un integratore di acidi grassi polinsaturi omega 3 e consente un'efficace riduzione di molte reazioni infiammatorie avendo una naturale azione antinfiammatoria e analgesica. In dosi da 1000 mg, prevede un dosaggio standard di 1-2 perle al giorno in relazione all'entità dei sintomi, mentre in particolari casi può (ad esempio) autorizzarsi, nell'ambito di un percorso di cura, un aumento della dose di 3 perle al dì da valutare progressivamente il riduzione di beneficio ottenuto fino a tornare al dosaggio standard. È adatta anche per periodi prolungati, ma il medico è preferibile valutare del consiglio medico.

### Colite e meteorismo

Da solito il disturbo come la sindrome del colon irritabile, la sindrome di pancia gonfia, il meteorismo etc. che si può trovare alla genesi anche dell'irritazione di specifici organi e apparati dell'apparato digerente, suggerito e di una medicazione lenta. Una risulta di essere digerire a base di sostanze che regolano i transiti intestinali e regolano le stesse processi come degli altri medicinali. Questo consente una riduzione dell'attività gastroenterica come l'infiammazione il più possibile, favorendo il ripristino delle condizioni fisiologiche della digestione. In ogni situazione in cui il disturbo esprime un segnale generale di squilibrio, può essere utile affiancare insieme ad altre regolamentazioni nutrizionali, su base e solo sotto controllo.

### • **Supplementi**

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

### • **POLICARBONE**

Una fibra speciale, che si regola solo nell'intestino, e rende le feci più elastiche e riduce in modo da facilitare la progressione, riduce in caso di rigido trattamento dei sintomi della diarrea acuta, l'assenza di liquidi nell'intestino. L'assunzione di policarbone deve avvenire a distanza dalle somministrazioni di altri farmaci e digeribili medici per evitare di alterare o ritardare il loro assorbimento. Il dosaggio è di 2 capsule, anche masticabili, da ingerire con un abbondante bicchiere di acqua da 2 a 4 volte al giorno, regolando l'assunzione in relazione al beneficio raggiunto. Digeribile medico, adatta anche in gravidanza e allattamento. Come tutti i prodotti farmaceutici, il suo uso in gravidanza o eventualmente discutibile con il medico.

### • **BIODOLA BIODA**

Regola la capacità di adattamento alle situazioni di stress aiutando a controllare l'attività nervosa fisica e mentale. Molti le attribuiscono una azione rilassante e di aumento del tono dell'animo che può aiutare a controllare la forte nervosa. In capsule rigide da 100 mg, contenenti 200 mg di estratto di Biodola rosa e 100 mg di radice di valeriana. Il dosaggio standard prevede 1 a 2 capsule al giorno, somministrate in gravidanza e allattamento.

### • **VALERIANA**

La sua funzione è aiutare il sistema nervoso, facilitare la regolazione del tono e stimolare la produzione di potassio, azione, favorendo il recupero nella normale funzione della muscolatura. Il trattamento va in genere prolungato per alcuni giorni, ma in alcuni casi può essere utile proseguire per qualche mese (da 2 a 3) in relazione con i benefici riscontrati già in tempi molto rapidi, ma in alcuni casi si è vista una azione prolungata e lenta di beneficio. In caso di trattamenti prolungati il suo uso è discutibile anche con il parere del medico.

## LA RILEVAZIONE DEL PH

### **Indicazioni**

Si tratta di uno particolare agente, in grado di adattare dell'intestino esterno tramite a resulti nuovi e funzionali alla fisiologia respiratoria del canale intestinale in molti disturbi. 2 capsule da 1 a 3 volte al giorno diluite in acqua, o un cucchiaino sciolto in acqua da bere prima dei pasti.

### **Controindicazioni**

I probiotici sono un valido supporto per ripristinare e mantenere sana la flora batterica intestinale, validi strumenti nel trattamento della diarrea, della sindrome dell'intestino irritabile, e più in generale per problemi digestivi, e inoltre molto utili anche nel trattamento di allergie, dermatiti e nel controllo del sovrappeso. La loro azione positiva è determinata dalla presenza di quei ceppi quali *Lactobacillus rhamnosus* e *Bifidobacterium lactis*, in generale vanno assunti a stomaco vuoto, alcune preparazioni risultano efficaci anche durante i pasti.

Podrás leer todo el contenido  
dentro de tu informe



## ¿CÓMO SE HE HECHO?

### Introducción

Los datos presentados en este informe, corresponden a personas adultas, con el resultado de navegar en internet e interactuar por internet con dispositivos móviles y tabletas.

Los datos se han obtenido de encuestas realizadas durante los meses de mayo y junio de 2019.

- Durante el período de tiempo analizado, se realizaron encuestas con **1000** personas.
- Se han realizado encuestas a través de dispositivos móviles y tabletas, tanto a través de la aplicación de datos, como a través de dispositivos móviles y tabletas, tanto a través de la aplicación de datos, como a través de dispositivos móviles y tabletas.
- El primer objetivo de esta encuesta es proporcionar información sobre el uso de dispositivos móviles y tabletas, tanto a través de la aplicación de datos, como a través de dispositivos móviles y tabletas.
- Este informe está destinado a proporcionar información sobre el uso de dispositivos móviles y tabletas.

### El uso de dispositivos móviles

- porcentaje de usuarios que utilizan dispositivos móviles y tabletas.
- uso de dispositivos móviles y tabletas para acceder a internet, tanto a través de dispositivos móviles y tabletas.

# Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

El informe de datos de esta encuesta, se encuentra disponible en el informe final de esta encuesta, tanto a través de la aplicación de datos, como a través de dispositivos móviles y tabletas.

Además, el informe de datos de esta encuesta, se encuentra disponible en el informe final de esta encuesta, tanto a través de la aplicación de datos, como a través de dispositivos móviles y tabletas.

El informe de datos de esta encuesta, se encuentra disponible en el informe final de esta encuesta, tanto a través de la aplicación de datos, como a través de dispositivos móviles y tabletas.

El informe de datos de esta encuesta, se encuentra disponible en el informe final de esta encuesta, tanto a través de la aplicación de datos, como a través de dispositivos móviles y tabletas.

**Dr. Andrés González**  
Investigador Principal



PERMÈ

El presente informe tiene como finalidad informar a los interesados sobre los resultados de la prueba de PerMè, así como los aspectos más relevantes de la prueba y los resultados obtenidos. El informe se divide en dos partes: la primera describe la prueba y los resultados obtenidos, y la segunda describe los aspectos más relevantes de la prueba y los resultados obtenidos. El informe se divide en dos partes: la primera describe la prueba y los resultados obtenidos, y la segunda describe los aspectos más relevantes de la prueba y los resultados obtenidos.

El presente informe tiene como finalidad informar a los interesados sobre los resultados de la prueba de PerMè, así como los aspectos más relevantes de la prueba y los resultados obtenidos. El informe se divide en dos partes: la primera describe la prueba y los resultados obtenidos, y la segunda describe los aspectos más relevantes de la prueba y los resultados obtenidos.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

El presente informe tiene como finalidad informar a los interesados sobre los resultados de la prueba de PerMè, así como los aspectos más relevantes de la prueba y los resultados obtenidos. El informe se divide en dos partes: la primera describe la prueba y los resultados obtenidos, y la segunda describe los aspectos más relevantes de la prueba y los resultados obtenidos.