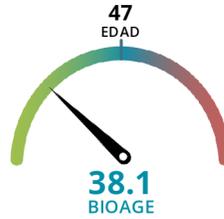




PERFIL INFLAMATORIO POR AZÚCARES Y ALIMENTOS  
CON COMPONENTE GENÉTICO, MEDICIÓN DE TELÓMEROS  
Y EVALUACIÓN DE LA EDAD BIOLÓGICA

INFORME MÉDICO

**BIOAGE**



Longitud de los telómeros: **9.45Kb**

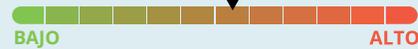
**DIAGNÓSTICO: PERFIL ALIMENTARIO**

Levaduras Trigo y Gluten



**DIAGNÓSTICO: PERFIL AZÚCARES**

Azúcares



**INFLAMACIÓN POR ALIMENTOS**

BAFF



PAF

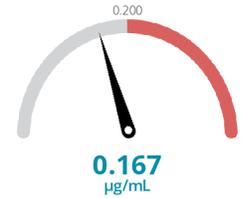


**INFLAMACIÓN POR AZÚCARES**

Albúmina glicada



Metilglioxal (MGO)



**PREDISPOSICIONES GENÉTICAS**

GEN: TCF7L2



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

GEN: FTO



Presencia de predisposición genética al desarrollo del sobrepeso y obesidad

GEN: PNPLA3



Ausencia de predisposición genética al desarrollo de esteatosis hepática

GEN: TNFSF13B



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

01 DE JULIO

### ¡Bienvenido a tu informe!

Las siguientes páginas muestran y explican los resultados de la prueba PerMè y así te ayudará a comprenderlos. Si tienes alguna duda o necesitas más información, no dudes en contactar con el equipo de soporte.

#### Contenido

- El primer nivel del informe muestra los resultados que se obtienen en las pruebas de PerMè y cómo se relacionan con los resultados de las pruebas de PerMè y PerMè.
- El segundo nivel del informe muestra los resultados de las pruebas de PerMè y PerMè y cómo se relacionan con los resultados de las pruebas de PerMè y PerMè.
- El tercer nivel del informe muestra los resultados de las pruebas de PerMè y PerMè y cómo se relacionan con los resultados de las pruebas de PerMè y PerMè.
- El cuarto nivel del informe muestra los resultados de las pruebas de PerMè y PerMè y cómo se relacionan con los resultados de las pruebas de PerMè y PerMè.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

Contenido de la prueba de PerMè y PerMè. Resultados de la prueba de PerMè y PerMè. Resultados de la prueba de PerMè y PerMè.



Dr. María José  
Médica y Psicóloga



#### ¿TIENES PROBLEMAS O DUDAS, ¿CON QUIÉN ME COMUNICO?

Si tienes alguna duda o necesitas más información, no dudes en contactar con el equipo de soporte. Puedes encontrar el número de teléfono y el correo electrónico de soporte en el siguiente enlace:

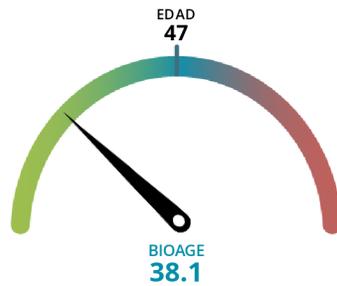
[Apoya tu prueba de PerMè y PerMè. Resultados de la prueba de PerMè y PerMè.](#)

Equipo de soporte de PerMè y PerMè

Equipo de soporte de PerMè y PerMè



RESULTADOS



Longitud de los telómeros **9.45 kb**

**Nota:** Longitud media de los telómeros de la población leucocitaria (LTL) expresada en kilobases (Kb). La estimación de la longitud de los telómeros en Kb se realizó según los métodos de O'Callaghan<sup>(B24)</sup> y Calado<sup>(B25)</sup>.

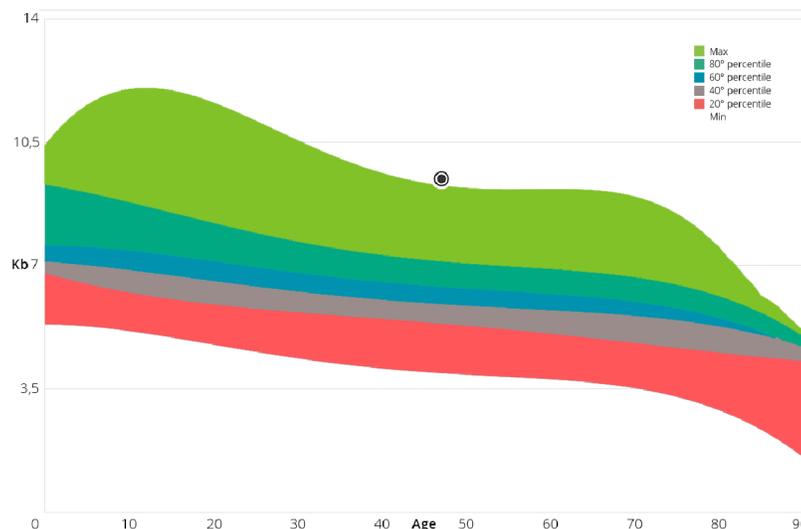
La LTL es un verdadero indicador de la BioAge de una persona. Cuanto más largos son los telómeros, más jóvenes son nuestras células y nos garantizan un mejor estado de salud. Independientemente de la edad cronológica, la velocidad de acortamiento de los telómeros es un factor parcialmente modificable que depende estrictamente del estilo de vida de la persona. El resultado de la prueba captura los efectos de su estilo de vida pasado y reciente.

**El test muestra que la longitud media de sus telómeros es claramente superior a la longitud media de las personas de su edad presentes en la población de referencia. Su BioAge parece ser inferior a su edad cronológica.**

Es importante seguir manteniendo las prácticas alimentarias correctas y el estilo de vida adecuado que lo están manteniendo "más joven". La presencia de telómeros más largos que la media, correspondientes a un BioAge inferior a la edad cronológica, debe entenderse también como un importante potencial del organismo, obtenido a través de la herencia de familia o mediante estilos de vida adecuados que se hayan seguido hasta el momento.

Es importante evaluar los cambios y la velocidad del acortamiento de los telómeros a lo largo del tiempo. Repetir cíclicamente este test (por ejemplo cada 18-24 meses) permite hacer un seguimiento de los cambios ocurridos e identificar eventuales fenómenos anómalos que necesiten ser corregidos.

En el caso en el que existan patologías particulares, es preferible referirse a su propio médico de cabecera para un control específico.



**Gráfico de distribución**

El gráfico representa la distribución de los valores medios de longitud telomérica de la población de referencia. La base de datos de referencia fue creada por GEK, y se actualiza y amplía constantemente, con el fin de proporcionar información cada vez más precisa. Cada banda representa 20 percentiles y la ubicación del punto muestra dónde se encuentra usted situado. Los estratos por encima de la línea central indican una longitud telomérica superior a la media respecto a la población de referencia.



## IT 2020 - N.º 174 (10/10/2020)

### Factores que influyen en la Biología y posibles intervenciones

Figura 1. Factores que influyen en la Biología y posibles intervenciones. Se trata de una perspectiva general de los factores que influyen en la Biología y posibles intervenciones.

- **Factores de riesgo**
- **Factores de protección**
- **Factores de intervención**
- **Factores de diagnóstico**
- **Factores de pronóstico**
- **Factores de tratamiento**
- **Factores de seguimiento**

### Factores que influyen en la LTI y instrumentos prácticos de control



#### Intervención de control

La intervención de control se refiere a las acciones que se toman para controlar la Biología y la LTI. Se trata de una perspectiva general de los factores que influyen en la Biología y posibles intervenciones.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe



#### Intervención de control y seguimiento de la LTI

El control de la LTI se refiere a las acciones que se toman para controlar la Biología y la LTI. Se trata de una perspectiva general de los factores que influyen en la Biología y posibles intervenciones.

Como puede intervenir en la LTI, se trata de una perspectiva general de los factores que influyen en la Biología y posibles intervenciones. Se trata de una perspectiva general de los factores que influyen en la Biología y posibles intervenciones.



#### Intervención de diagnóstico

El diagnóstico de la LTI se refiere a las acciones que se toman para diagnosticar la Biología y la LTI. Se trata de una perspectiva general de los factores que influyen en la Biología y posibles intervenciones.

Como puede intervenir en la LTI, se trata de una perspectiva general de los factores que influyen en la Biología y posibles intervenciones. Se trata de una perspectiva general de los factores que influyen en la Biología y posibles intervenciones.





## INDICE DE CONTENIDOS

- 1. **¿Qué son los sistemas?**  
En el mundo actual, los sistemas (IT) ya forman parte de la vida cotidiana de las personas. Desde el momento en que nacimos hasta el momento de la muerte, estamos rodeados de sistemas que nos ayudan a vivir y a trabajar de manera más eficiente.
- 2. **¿Por qué es importante conocer los sistemas?**  
Conocer los sistemas es una habilidad esencial en el mundo actual. Esto se debe a que los sistemas son parte de la vida cotidiana de las personas. Por lo tanto, es importante conocerlos para poder utilizarlos de manera eficiente y segura.
- 3. **¿Por qué es importante conocer la biología de una persona?**  
Conocer la biología de una persona es importante para poder entender su comportamiento y sus necesidades. Esto es especialmente importante en el mundo actual, donde la biología juega un papel importante en la vida cotidiana de las personas.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

- 4. **¿Qué es la biología de un organismo?**  
La biología de un organismo es el estudio de su estructura y funcionamiento. Esto incluye el estudio de su anatomía, fisiología y comportamiento.
- 5. **¿Cuál es el papel de la biología?**  
La biología juega un papel importante en la vida cotidiana de las personas. Esto se debe a que la biología nos ayuda a entender nuestro cuerpo y a tomar decisiones más saludables.

Informe de Situación  
del 10/10/2023  
del 10/10/2023  
del 10/10/2023

Informe de Situación  
del 10/10/2023  
del 10/10/2023



Resumen de Situación

Item	Descripción	Valor de Situación	Valor
1.1	...	...	...
1.2	...	...	...
1.3	...	...	...
1.4	...	...	...
1.5	...	...	...
1.6	...	...	...
1.7	...	...	...
1.8	...	...	...
1.9	...	...	...
1.10	...	...	...
1.11	...	...	...
1.12	...	...	...
1.13	...	...	...
1.14	...	...	...
1.15	...	...	...
1.16	...	...	...
1.17	...	...	...
1.18	...	...	...
1.19	...	...	...
1.20	...	...	...

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

Informe de Situación  
del 10/10/2023  
del 10/10/2023

Este informe de Situación es un documento que describe la situación actual de la empresa y su evolución durante el periodo de tiempo considerado. El informe de Situación es un documento que describe la situación actual de la empresa y su evolución durante el periodo de tiempo considerado. El informe de Situación es un documento que describe la situación actual de la empresa y su evolución durante el periodo de tiempo considerado.

*[Handwritten Signature]*

Informe de Situación  
del 10/10/2023  
del 10/10/2023

Este informe de Situación es un documento que describe la situación actual de la empresa y su evolución durante el periodo de tiempo considerado. El informe de Situación es un documento que describe la situación actual de la empresa y su evolución durante el periodo de tiempo considerado. El informe de Situación es un documento que describe la situación actual de la empresa y su evolución durante el periodo de tiempo considerado.

## 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:

**una copia del gen corresponde a un caracter diferente (variante genética BAFF-var)\* comparado con la mayor parte de la población en general**

*(\*) 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).*

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

La variante específica BAFF-var está presente en una copia del gen BAFF de uno de los cromosomas homólogos. La presencia de esta variante está asociada con un posible aumento en el nivel de esta citoquina inflamatoria en respuesta a diferentes estímulos. Es una predisposición que puede controlarse eficazmente activando los mecanismos epigenéticos más adecuados como son el estilo de vida, la nutrición, la 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. La predisposición genética a aumentar el nivel de BAFF, identificada por el análisis de su ADN, resalta fuertemente la importancia de conocer y limitar los diferentes factores ambientales que determinan su producción. Por lo tanto, en su caso, más que para otros pacientes es importante, pero sobre todo posible, controlar cuidadosamente su dieta durante períodos prolongados.

## 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 agua que se analiza en este laboratorio es el agua que se toma en el momento de la muestra. El agua que se toma en el momento de la muestra es el agua que se toma en el momento de la muestra.

El agua que se analiza en este laboratorio es el agua que se toma en el momento de la muestra.

El agua que se analiza en este laboratorio es el agua que se toma en el momento de la muestra. El agua que se toma en el momento de la muestra es el agua que se toma en el momento de la muestra.

El agua que se analiza en este laboratorio es el agua que se toma en el momento de la muestra. El agua que se toma en el momento de la muestra es el agua que se toma en el momento de la muestra. El agua que se toma en el momento de la muestra es el agua que se toma en el momento de la muestra.

El agua que se analiza en este laboratorio es el agua que se toma en el momento de la muestra. El agua que se toma en el momento de la muestra es el agua que se toma en el momento de la muestra.

El agua que se analiza en este laboratorio es el agua que se toma en el momento de la muestra. El agua que se toma en el momento de la muestra es el agua que se toma en el momento de la muestra.

Podrás leer todo el contenido  
dentro de tu informe

TEST GENÉTICO DE PREDISPOSICIÓN GENÉTICA

<p><b>GEN: TCF7L2</b> Asociado al riesgo de desarrollar diabetes tipo 2</p>  <p>Presencia o ausencia de variantes alélicas asociadas al riesgo de desarrollar diabetes tipo 2</p>	<p><b>GEN: FTO</b> Asociado al riesgo de desarrollar obesidad</p>  <p>Presencia o ausencia de variantes alélicas asociadas al riesgo de desarrollar obesidad</p>	<p><b>GEN: PNPLA3</b> Asociado al riesgo de desarrollar enfermedad hepática</p>  <p>Presencia o ausencia de variantes alélicas asociadas al riesgo de desarrollar enfermedad hepática</p>
--	---	--

**PREDISPOSICIÓN GENÉTICA**

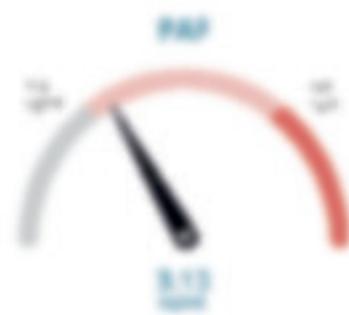
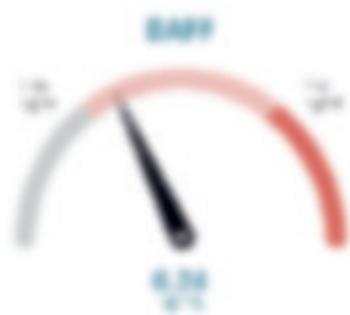
Para saber si es el momento de tomar acciones preventivas, es importante conocer el nivel de riesgo genético que puede tener. Conocer el nivel de predisposición genética

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

Este informe es un resumen de los resultados de tu prueba genética. Para obtener más información sobre los resultados de tu prueba genética, por favor consulta el informe completo de tu prueba genética.

Este informe es un resumen de los resultados de tu prueba genética. Para obtener más información sobre los resultados de tu prueba genética, por favor consulta el informe completo de tu prueba genética.

PARADA DE LA UNIDAD 14 - PPM



El presente informe de resultados muestra los datos de los indicadores de gestión de la seguridad y salud en el trabajo de la empresa, así como los niveles de cumplimiento de los objetivos de mejora de la gestión de la seguridad y salud en el trabajo.

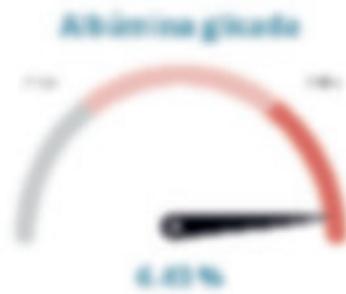
**EAP** es un indicador de gestión de la seguridad y salud en el trabajo que mide el porcentaje de acciones preventivas que se han llevado a cabo en relación con los riesgos de la actividad de la empresa.

**PMP** es un indicador de gestión de la seguridad y salud en el trabajo que mide el porcentaje de planes de mantenimiento preventivo que se han llevado a cabo.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe



PARTE DE LA EVALUACIÓN



**Alimentación** es el proceso mediante el cual el organismo obtiene energía y nutrientes a través de la ingestión de alimentos. Este proceso es esencial para el funcionamiento normal del cuerpo y la salud. La alimentación adecuada es fundamental para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la salud. En este informe se detallan los resultados de la evaluación de la alimentación y se discuten las implicaciones de los mismos.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

La información contenida en este informe es confidencial y está destinada únicamente para el uso personal del cliente. No se permite la reproducción, distribución o uso no autorizado de esta información sin el consentimiento expreso de PerMè. Cualquier uso no autorizado de esta información puede dar lugar a acciones legales. PerMè se reserva todos los derechos reservados. Este informe es válido por un periodo de 12 meses desde la fecha de emisión. PerMè no se responsabiliza de los resultados obtenidos por el cliente. PerMè se reserva el derecho de modificar o actualizar este informe sin previo aviso. PerMè no se responsabiliza de los resultados obtenidos por el cliente.



## 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:

Levaduras



Trigo y Gluten



#### 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 7 DEL ABRIL DE 2021



Ficha informativa del grupo

## LEVADURAS Y PRODUCTOS FERMENTADOS

CONTENIDO DE LA ASIGNATURA



El contenido de esta ficha informativa es el que se encuentra en el grupo de levaduras y productos fermentados, por lo que se debe tener en cuenta que el contenido de esta ficha informativa es el que se encuentra en el grupo de levaduras y productos fermentados, por lo que se debe tener en cuenta que el contenido de esta ficha informativa es el que se encuentra en el grupo de levaduras y productos fermentados.

La ficha informativa es un documento que se encuentra en el grupo de levaduras y productos fermentados, por lo que se debe tener en cuenta que el contenido de esta ficha informativa es el que se encuentra en el grupo de levaduras y productos fermentados.

El contenido de esta ficha informativa es el que se encuentra en el grupo de levaduras y productos fermentados, por lo que se debe tener en cuenta que el contenido de esta ficha informativa es el que se encuentra en el grupo de levaduras y productos fermentados.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

El contenido de esta ficha informativa es el que se encuentra en el grupo de levaduras y productos fermentados, por lo que se debe tener en cuenta que el contenido de esta ficha informativa es el que se encuentra en el grupo de levaduras y productos fermentados.



## LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



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

SON PARTE DE ESTE GRUPO



HARINA



PASTA



PAN



WHISKY



CAFÉ DE CEREALES

En un enfoque dietético adecuado es necesario tener en cuenta que tanto el trigo duro como el trigo blando, las sémolas, el salvado y todos los cereales que contienen gluten: cebada, espelta, Kamut, centeno, escanda, triticale; forman parte de este grupo. Sugerimos el consumo de avena, arroz, mijo, trigo sarraceno, maíz, quinoa, amaranto, sorgo, teff y soja como posibles sustitutos.

La presencia de IgG alimento específico para el grupo de Trigo y Gluten indica un consumo excesivo o repetido a lo largo del tiempo de los alimentos que comprende. El Test no revela, bajo ninguna circunstancia, una enfermedad celíaca o una alergia mediada por IgE al trigo (diagnosticadas únicamente a través de otro tipo de exámenes especializados).

Todos los cereales de este grupo, además de contener gluten, presentan otros antígenos proteicos; recientemente se han identificado también algunos antígenos relacionados con los carbohidratos. Por esta razón es importante también evitar en los días de dieta el consumo de harina de trigo deglutinada.

Se deben leer atentamente las etiquetas y listas de ingredientes de los productos procesados que pudieran contener los alimentos a controlar. La sugerencia es consumir tanto como sea posible las alternativas propuestas y sus harinas, productos caseros o productos de extrusión, como crackers y tortitas.

### **AVENA Y CELIAQUÍA**

La evidencia experimental indica que la avena es bien aceptada por la mayoría de las personas debidamente diagnosticadas con una enfermedad celíaca. Sin embargo existen ciertas discrepancias al respecto, dado que algunas minorías han presentado una respuesta inmune. Por este motivo se recomienda a los pacientes celíacos que consulten las pautas indicadas por su país de residencia y consuman únicamente los productos que garanticen la idoneidad de la avena utilizada. La decisión de incluir cualquier tipo de avena en la dieta de un celíaco debe discutirse con su médico.

LES DE LUNDI AU VENDREDI



## Alimentos presentes en el grupo **TRIGO Y GLUTEN**

- **Todos los alimentos que contienen trigo de sus ingredientes, como los trigo de harina, cereales, panes, pastas, etc.**
- **Pan y productos de panadería que tienen trigo** - se los clasifica dentro de los panes, pastas, cereales, etc. pero también se los clasifica dentro de los productos de trigo como la pasta de trigo, la harina de trigo, etc. y siempre con el mismo nombre de ingrediente en los ingredientes de los productos de trigo. También se los clasifica dentro de los productos de trigo que se encuentran en los productos de trigo como la pasta de trigo, la harina de trigo, etc. y siempre con el mismo nombre de ingrediente en los ingredientes de los productos de trigo.
- **Productos alimenticios que tienen trigo** - se los clasifica dentro de los productos de trigo como la pasta de trigo, la harina de trigo, etc. y siempre con el mismo nombre de ingrediente en los ingredientes de los productos de trigo.
- **Cereales y preparaciones integrales** - se los clasifica dentro de los productos de trigo como la pasta de trigo, la harina de trigo, etc. y siempre con el mismo nombre de ingrediente en los ingredientes de los productos de trigo.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

- **Cereales, trigo y algunos tipos de maiz** - se los clasifica dentro de los productos de trigo como la pasta de trigo, la harina de trigo, etc. y siempre con el mismo nombre de ingrediente en los ingredientes de los productos de trigo.



# SUGERENCIAS PARA LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES

A continuación se detallan los síntomas más comunes que se pueden observar en el sistema de agua potable y sus causas más frecuentes, así como las acciones que se deben tomar para su resolución.

Podrás leer todo el contenido  
dentro de tu informe

## Síntomas de calidad

En este apartado se detallan los síntomas más comunes que se pueden observar en el sistema de agua potable y sus causas más frecuentes, así como las acciones que se deben tomar para su resolución.



## 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	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊



EL A.3. CROQUÉ

# ALIMENTOS SIEMPRE PERMITIDOS



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

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

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

EL 3.3. CRUCEN

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41
- 42
- 43
- 44
- 45
- 46
- 47
- 48
- 49
- 50
- 51
- 52
- 53
- 54
- 55
- 56
- 57
- 58
- 59
- 60
- 61
- 62
- 63
- 64
- 65
- 66
- 67
- 68
- 69
- 70
- 71
- 72
- 73
- 74
- 75
- 76
- 77
- 78
- 79
- 80
- 81
- 82
- 83
- 84
- 85
- 86
- 87
- 88
- 89
- 90
- 91
- 92
- 93
- 94
- 95
- 96
- 97
- 98
- 99
- 100

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

EL 3.3. CÍRCULO

# ALIMENTOS A EVITAR EN LAS COMIDAS DE DIETA



Tras el análisis de los alimentos que se han consumido...

<ul style="list-style-type: none"> <li>Alcohol</li> <li>Alimentos con un alto contenido en sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en azúcares</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en azúcares</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en azúcares</li> </ul>

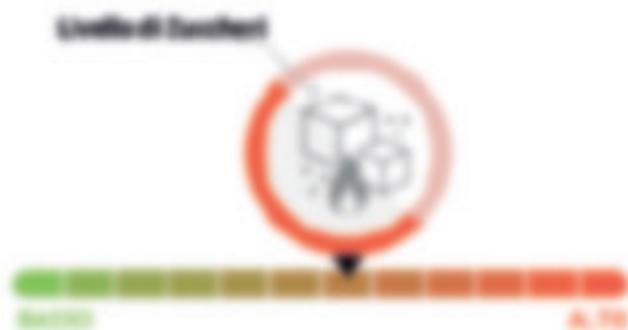
Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en azúcares</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en azúcares</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en grasas saturadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con un alto contenido en azúcares</li> </ul>

EL 3.3. CRISIS

- 3.1. Crisis
- 3.2. Crisis
- 3.3. Crisis
- 3.4. Crisis
- 3.5. Crisis
- 3.6. Crisis
- 3.7. Crisis
- 3.8. Crisis
- 3.9. Crisis
- 3.10. Crisis
- 3.11. Crisis
- 3.12. Crisis
- 3.13. Crisis
- 3.14. Crisis
- 3.15. Crisis
- 3.16. Crisis
- 3.17. Crisis
- 3.18. Crisis
- 3.19. Crisis
- 3.20. Crisis
- 3.21. Crisis
- 3.22. Crisis
- 3.23. Crisis
- 3.24. Crisis
- 3.25. Crisis
- 3.26. Crisis
- 3.27. Crisis
- 3.28. Crisis
- 3.29. Crisis
- 3.30. Crisis
- 3.31. Crisis
- 3.32. Crisis
- 3.33. Crisis
- 3.34. Crisis
- 3.35. Crisis
- 3.36. Crisis
- 3.37. Crisis
- 3.38. Crisis
- 3.39. Crisis
- 3.40. Crisis
- 3.41. Crisis
- 3.42. Crisis
- 3.43. Crisis
- 3.44. Crisis
- 3.45. Crisis
- 3.46. Crisis
- 3.47. Crisis
- 3.48. Crisis
- 3.49. Crisis
- 3.50. Crisis
- 3.51. Crisis
- 3.52. Crisis
- 3.53. Crisis
- 3.54. Crisis
- 3.55. Crisis
- 3.56. Crisis
- 3.57. Crisis
- 3.58. Crisis
- 3.59. Crisis
- 3.60. Crisis
- 3.61. Crisis
- 3.62. Crisis
- 3.63. Crisis
- 3.64. Crisis
- 3.65. Crisis
- 3.66. Crisis
- 3.67. Crisis
- 3.68. Crisis
- 3.69. Crisis
- 3.70. Crisis
- 3.71. Crisis
- 3.72. Crisis
- 3.73. Crisis
- 3.74. Crisis
- 3.75. Crisis
- 3.76. Crisis
- 3.77. Crisis
- 3.78. Crisis
- 3.79. Crisis
- 3.80. Crisis
- 3.81. Crisis
- 3.82. Crisis
- 3.83. Crisis
- 3.84. Crisis
- 3.85. Crisis
- 3.86. Crisis
- 3.87. Crisis
- 3.88. Crisis
- 3.89. Crisis
- 3.90. Crisis
- 3.91. Crisis
- 3.92. Crisis
- 3.93. Crisis
- 3.94. Crisis
- 3.95. Crisis
- 3.96. Crisis
- 3.97. Crisis
- 3.98. Crisis
- 3.99. Crisis
- 3.100. Crisis

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe



**INDICAZIONI SETTIMANALI**

**15**  
UNITÀ ZUCCHERINE

**3**  
N° 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

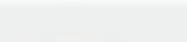
Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

<b>Sollecitazioni</b> In espansione, attenzione a...	<b>Da evitare</b>
<b>Cereali e carboidrati raffinati</b> pasta, pane, pizza, ...	<b>Occasionalmente</b>
<b>Cereali e carboidrati integrali</b> pasta, pane, pizza, ...	<b>In modo prevalente</b>
<b>Modelli di consumo</b> di tipo mediterraneo...	<b>Preferibilmente al di fuori</b>
<b>Supplementi suggeriti</b> Integratore contenente Calcio 100 mg/die 1 al dì Integratore contenente Acido Alfa lipoico 400 mg/die 1 al dì (prima e colto da 1 mese all'anno)	

**GIORNATA 03 A, 2021**

ALIMENTO (SGL)	Info Nutrienti	
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 gusti)		5
Budino vegetale o a base latte 1 uovo (ca. 125 g)		4
Budino a base latte 1 uovo (ca. 175 g)		4
Cioccolato al latte 30 g		3
Cioccolato fondente 30 g		2

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

Tempo (ruoli)		2
Yogurt acidificato 1 uovo (ca. 125 g) tempo (tutto caffè ecc)		3
Yogurt proteico acidificato 1 uovo (ca. 125 g) tempo (tutto caffè, carote, yogurt intero da prima colazione oppure uovo di uovo)		3
Ricotta 30 g		3
Frutto deidratato grande 1 pezzo tempo (latte e albume e prugne secche e prugne deidratate fresche)		1
Frutto deidratato piccolo 7-8 frutti tempo (cappuccino latte e gel)		1
Pancake industriale 40 g		2



# 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 itta, rivelando tutte strutture dell'organismo, facendosi disturbare patologie importanti come diabete, cecità cognitiva, malattie cardiovascolari e strappo e malattie delle muscoli, della pelle, sindrome cronica e squilibri ormonali. Il ruolo di glicazione controllare 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

### • **CHROMIUM**

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

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

### • **ACIDOLIPICED**

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 ipoglicemicanti, aiuta così 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.





**GIUGNO 2017**

- IBUXAMIB**  
Contiene GLA Acido Gamma-Linolenico che è un regolatore di acidi grassi polinsaturi omega 3 e consente un migliore controllo di acido arachidonico fornendo una naturale azione antinfiammatoria e antialergica. In dosi da 1000 mg prevede un dosaggio standard di 2 parti al giorno in reattori affetti da asma, mentre in particolari casi può essere utile aumentare il dosaggio a 3 parti al giorno per un periodo prolungato. È utile anche per periodi prolungati, ma deve essere preferibile evitare il consiglio medico.
- ACIDO LIPICO**  
L'acido linoleico, un composto ricco di acidi grassi, 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 dei grassi, degli acidi grassi e di altri tipi di energia in ATP. Sostiene il metabolismo e il benessere.

**Disturbi del fegato**

La presenza di disturbi del fegato come la steatosi epatica non alcolica e il progressivo deterioramento del fegato e l'alterato controllo di zuccheri semplici nella forma di diabete. In aggiunta è possibile avere movimenti dell'energia di immagazzinamento con funzione antinfiammatoria e antiossidante. È sempre suggerito l'impiego di prodotti a base di oli essenziali e vitamine per migliorare il metabolismo e il benessere.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

- IBUXAMIB**  
L'ibuprofene è particolarmente indicato come decongestionante del fegato e nel trattamento della dislipidemia, ma ha anche un'azione antipiretica, antianziosa e di regolazione della sensibilità insulinica. Per un'azione di idratazione è possibile assumere un dosaggio di 2-4 grammi al giorno per un periodo prolungato. Le compresse associate a olio di mangrove fanno anche parte di un'azione regolatoria del sistema circolatorio.
- PERILLA**  
L'estratto concentrato di acido Alfa-Linolenico (ALA) gli conferisce una grande azione di modulazione 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 del sintomo. In particolari condizioni acute il dosaggio può essere ampliato per un breve periodo anche a 2,5 g al giorno.
- BIODOLLA BIODA**  
Sostiene la capacità di adattamento alle situazioni di stress esterno e contrastare l'ansietà fisica e mentale. Non è un sedativo che agisce rilassante e il aumento del tono dell'umore che può aiutare a controllare le forme nervose. In capsule vegetali da 500 mg, contengono 250 mg di estratto di Biodolla rossa e 100 mg di valeriana polverizzata. Il dosaggio standard varia da 1 a 3 capsule al giorno. Sostiene l'equilibrio e il benessere.





## CONCLUSIONS

### Introducció

Les dades presentades en este informe, corresponents per cada país, són el resultat de navegar per internet a través dels portals de les administracions locals i autonòmiques.

Les dades s'organitzen en funció de les variables indicades a continuació i s'han presentat per país de la manera següent:

- Dades de l'informe de l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior.
- Dades actualitzades de les dades de l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior.
- Dades de l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior.
- Dades de l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior.

### El sector de l'edifici

- El sector de l'edifici és el sector més important de l'economia, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior.
- El sector de l'edifici és el sector més important de l'economia, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

La informació que es presenta en este informe és el resultat de navegar per internet a través dels portals de les administracions locals i autonòmiques. Les dades s'organitzen en funció de les variables indicades a continuació i s'han presentat per país de la manera següent:

A partir del moment d'accedir a l'informe de l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior.

Les dades de l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior.

Les dades de l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior.

### El sector de l'edifici

El sector de l'edifici és el sector més important de l'economia, amb un índex de variació respecte a l'any anterior, amb un índex de variació respecte a l'any anterior.

PERMÈ

El presente informe tiene como objetivo informar a los interesados sobre los resultados de la auditoría realizada en el mes de febrero de 2019, en el marco del contrato de auditoría suscrito con el Ayuntamiento de Madrid, para la verificación de la correcta aplicación de los fondos europeos de cohesión en el ámbito de la movilidad sostenible.

Podrás leer todo el contenido dentro de tu informe

El presente informe tiene como objetivo informar a los interesados sobre los resultados de la auditoría realizada en el mes de febrero de 2019, en el marco del contrato de auditoría suscrito con el Ayuntamiento de Madrid, para la verificación de la correcta aplicación de los fondos europeos de cohesión en el ámbito de la movilidad sostenible.

