



GENO+

Nadie te conoce mejor que tu ADN



Bienvenido a tu viaje hacia el bienestar



El equipo GENO+ te da la bienvenida a tu viaje hacia la salud.

En este estudio podrás descubrir la composición genética que te hace único; te conocerás de una manera clara y sencilla y entenderás cómo funciona tu cuerpo desde una nueva perspectiva.

Siente la confianza y la certeza de que tus resultados son fidedignos. Los análisis genéticos se han realizado bajo rigurosos estándares de calidad y utilizando tecnología sofisticada para el análisis genético. La tecnología de Illumina te ofrecen lo más avanzado en el análisis de tu ADN. Cada interpretación de tus resultados son basados en la selección de los genes que han demostrado relevancia para el control y prevención de enfermedades, así como algunas de tus características físicas.

GENO+ ha recopilado la última información científica disponible para poderte dar la mejor prueba genética disponible en México. Nuestro equipo de investigación ha recopilado los estudios publicados en las revistas científicas más importantes que sustentan tu reporte. Con esta base, podrás encontrar recomendaciones basadas en evidencia.

Con ayuda de un profesional de salud, entenderás el mecanismo por el que tus genes influyen en tu salud y tienen implicación en tu fenotipo. Por ejemplo, comprenderás la biología del control de tu peso, estado físico y emocional, así como requerimientos y riesgo de presentar deficiencias nutricionales. Además, conocerás tu carga genética de riesgo a desarrollar enfermedades de gran interés actual. Con esta información y con apoyo de tu profesional de salud de confianza, podrás tomar las mejores decisiones para una mejor salud.

Tus reportes se basan en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, Instituto de Medicina y guías nacionales e internacionales para el cuidado de la salud.

En GENO+ tenemos la seguridad de que al conocer tu información genética, te empoderarás y adoptarás un estilo de vida saludable y preventivo para tener una mejor calidad de vida. Aunado a tus reportes, será crucial que cualquier cambio en tu estilo de vida lo consultes con un profesional que pueda asesorarte con tus resultados genéticos y la prescripción de un tratamiento médico-nutricional.

Nuestro equipo está feliz de poder acompañarte en este nuevo proceso de bienestar y brindarte todo el apoyo necesario para que logres aprovechar tu información genética.

Por ultimo te recordamos que la clave del éxito para una salud óptima eres tú; GENO+ te proporcionará herramientas para lograrlo.

Atentamente, **el equipo GENO+ y creadores**

Rendón-Delcid Pablo Alejandro, Oropeza-Martinez Peter Savier, Paz-Cassini Mariela, Tena-Alavez Eduardo.



Breves conceptos importantes

para comprender tus reportes genético y tu ADN



Figura 1.
Bases nitrogenadas
Encontradas en tu
ADN.
Su secuencia
determina la función
genética

El ADN es una cadena que se encuentra comprimida en cada una de nuestras células y está compuesta por pequeñas unidades.

Estas unidades, se encuentran colocadas en una secuencia específica de las siguientes letras conocidas como bases nitrogenadas: **A, G, C y T**

(figura 1).

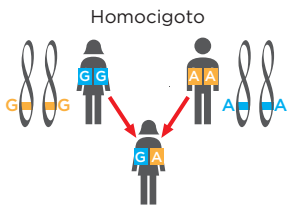


Figura 2.
Posibles genotipos. Se denomina homocigoto cuando las dos variantes del gen (alelos) son idénticas. Cuando son distintas, se conoce como genotipo heterocigoto.

Algunas regiones del ADN contienen la información para crear la vida. Estas unidades de información se llaman genes. Cada gen participa en funciones importantes para mantener la vida. Por ejemplo, el gen de la insulina, tiene las instrucciones para generar la molécula encargada de regular la glucosa en la sangre.

Nuestras células contienen 2 copias de cada gen denominadas alelos. Un alelo, o variante de un gen, es heredado de cada uno de nuestros padres. Por lo tanto, podemos tener 2 variantes de cada gen: genotipo A (homocigoto), genotipo B (homocigoto) y genotipo AB (heterocigoto) (figura 2).

Los genes tienen una secuencia específica muy relacionada con su función. Sin embargo, pueden haber cambios en su secuencia que repercuten en su función. Estos cambios se conocen como mutaciones cuando los cambios son raros, o polimorfismos de un solo nucleótido o snps (por sus siglas en inglés) si son comunes entre una población. La combinación genética se conoce como genotipo y el producto visible (color de piel o de ojos) se conoce como fenotipo. El término variante de un gen se refiere a un cambio y puede referirse a una mutación o un snps (figura 3).



Cadena normal

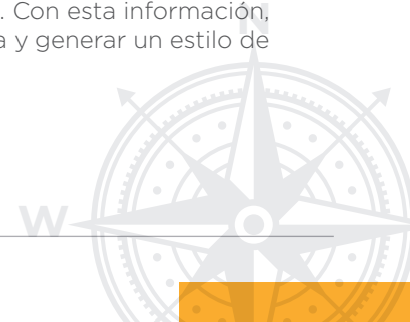


Cambio en el ADN

Figura 3.
Una variante es un cambio en el ADN. Se conocen como mutaciones los cambios raros y polimorfismos los cambios comunes.

Los seres humanos compartimos el 99.9 % de nuestra información genética. Este 0.1 % restante corresponde a variaciones que nos hace distintos. Medir nuestro genotipo nos permite conocer los cambios que pueden repercutir en nuestro metabolismo y puede modular el efecto de nuestra respuesta a un tipo de dieta, ejercicio, medicamento o algunos otros factores ambientales.

Tus estudios genéticos muestran variaciones con relevancia importante en tu salud. Estas variaciones participan en rutas metabólicas importantes para el buen funcionamiento de tu cuerpo. Por ejemplo, la variante "X" del gen "Y" participa en la asimilación de vitaminas. Si tu genotipo muestra la combinación de mayor riesgo significa que tienes una mayor probabilidad de presentar una deficiencia de vitaminas. Conociendo esto, podrás evaluar si tu dieta cumple con la recomendación diaria o si es necesario incrementar tu dosis para evitar una deficiencia. Con esta información, podrás empoderarte para tomar decisiones con apoyo de tu profesional de salud de confianza y generar un estilo de vida personalizado.



Breves conceptos importantes

para comprender tus reportes genético y tu ADN



RIESGO GENÉTICO

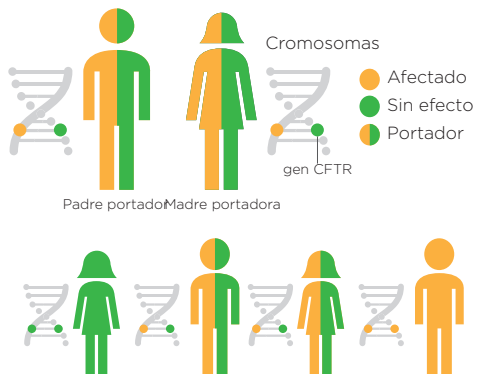
Para fines de este estudio, la palabra riesgo deberá tomarse como un indicador de mayor predisposición genética y no como un riesgo absoluto a desarrollar el fenotipo evaluado.

La palabra riesgo es un indicador de probabilidad y posibilidad. Este indicador se basa en un análisis estadístico del efecto de cada genotipo asociado a un fenotipo. Por ejemplo, un riesgo mayor a desarrollar cáncer, es un indicador de mayor probabilidad de desarrollarlo.

Los valores de riesgo se asignan según la mejor evidencia científica disponible. Estos valores indican el grado de asociación entre un grupo de personas con un determinado genotipo (de riesgo) en comparación con otro grupo de personas con un genotipo distinto (sin riesgo).

Los cambios en el ADN no solo incrementan el riesgo a desarrollar una enfermedad. En algunos casos, una variación genética puede disminuir el riesgo a desarrollarla. Por ejemplo, existen mutaciones que aceleran el metabolismo y nos permiten oxidar grasa con mayor facilidad. Esta característica es benéfica para una persona que busca perder peso. Además, es posible que este efecto sea incrementado o disminuido por otra variante genética, por lo que es importante evaluar múltiples regiones en el ADN. Para la practicidad de este cálculo, se han implementado la utilización de algoritmos sofisticados.

En tus estudios se reflejan cientos de variantes genéticas que reflejan un riesgo según la evidencia científica más reciente y relevante. El equipo de GENO+ se encarga de identificar nuevos estudios científicos y considerarlos para tu estimación del riesgo a desarrollar futuras enfermedades y cuál es el mejor tratamiento acorde a tu genotipo. Por lo tanto, es posible que tu riesgo pueda cambiar según el avance científico.



Podrás encontrar mayor información en los anexos.



¿Qué características tienen los reportes genéticos?



Resultado:
Metabolizador
rápido

Genotipo asociado a
metabolizador rápido de cafeína

Variantes analizadas



Este diagrama te muestra cuántas variantes de riesgo tuviste. Se considera de riesgo cuando eres portador de al menos un alelo (heterocigoto).



¿Sabías que?
El 66% de la población no detectan los sabores amargos, mientras que el 34% de la población sí.

Top 5 de variantes de mayor efecto en la obesidad

Variante analizada	Riesgo por mi genotipo
FTO	Alto
GNAT2	Moderado
TMEM18	Bajo
MC4R	Moderado
SEMA6D	Alto

*Las presentes variantes han mostrado un mayor efecto.

Tus reportes genéticos se han diseñado para que puedas conocer tus resultados de una manera breve y detallada. Para esto, se crearon distintas secciones.

En tu resumen podrás ver tus resultados según el reporte adquirido. En esta sección podrás ver un panorama sobre los fenotipos evaluados y tu carga genética.

Tus reportes genéticos tendrán distintos íconos y tablas informativas para que conozcas detalles y hechos de tu genética. Por ejemplo, podrás encontrar tu resultado en alguna de las siguientes categorías: escala de riesgo acompañada de colores (bajo, moderado o alto); ícono indicador de ausencia/presencia de riesgo o si eres portador de variantes de riesgo autosómicas recesivas (es necesario el genotipo homocigoto para presentar el fenotipo) o autosómicas dominantes (con una copia del gen de riesgo es suficiente para desarrollar el fenotipo). Esto dependerá del fenotipo evaluado y del número de variantes genéticas analizadas. Adicionalmente, podrás encontrar gráficas o íconos según tus variantes genéticas evaluadas.

Aunque podrás encontrar algunas recomendaciones, te sugerimos se analicen con un profesional de salud de confianza y acudas con alguien especializado para consultoría genética.

¿Cómo se calcula mi riesgo genético o resultado genético?

GENO+ ha desarrollado una plataforma y software para una mejor experiencia. Tus resultados genéticos se analizan mediante la utilización de algoritmos y se calculan con base en tu combinación genética. Partiendo de la evidencia científica, se generan tus niveles de riesgo y recomendaciones. Podrás acceder a los estudios genéticos para que puedas comprender mejor sus características si así lo deseas.

Es importante considerar que algunas variantes en tu ADN tienen un efecto distinto. Algunas mutaciones tienen un efecto muy grande para algunas enfermedades y contar con solo una de ellas el riesgo es alto. Tal es el caso para las enfermedades congénitas (autosómicas dominantes). Para otros reportes, se consideran múltiples variantes genéticas con un efecto bajo en el fenotipo. Por ejemplo, el riesgo genético para la obesidad (poligénica), se calcula con la suma de variantes con un efecto leve pero acumulativo. Existen mutaciones que no confieren riesgo a enfermedades, si no a fenotipos particulares, como un olfato más desarrollado.

Es importante considerar que algunas recomendaciones tienen evidencia y validez para cierto tipo de personas y objetivos particulares. Por ejemplo, algunas recomendaciones dietarias encontradas en tu reporte están dirigidas a personas que buscan bajar de peso y los estudios se llevaron a cabo en adultos jóvenes. Por lo tanto, es probable que para población distinta no se tenga el mismo efecto y se deba ajustar esa recomendación (niños, recién nacidos o población con alguna enfermedad). En tus reportes y en anexos, podrás encontrar este tipo de información.



Indicadores en los reportes genéticos

Con el objetivo de facilitar la lectura de tus resultados, se han generado una serie de indicadores gráficos con los que podrás identificar rápidamente tu riesgo, variantes analizadas y recomendaciones. En esta sección se muestra una explicación rápida de los componentes generales de tu reporte.

Indicadores de riesgo o resultado:

Son indicadores gráficos que te dirán de forma sencilla cual fue tu riesgo genético general en cada sección. Los colores en el fondo de la imagen representan el riesgo, mientras que la imagen o icono será representativa al reporte.



Riesgo bajo. Este es un indicador para informarte que tu predisposición genética es baja o menor en comparación con personas con un genotipo de riesgo o mayor predisposición genética. Este indicador se basa en términos estadísticos como una menor probabilidad de desarrollar el fenotipo en comparación con personas con el genotipo de riesgo en condiciones ambientales similares. Cuando existe una escala de riesgo, el color verde simboliza una carga genética baja o ausencia de variantes de riesgo.



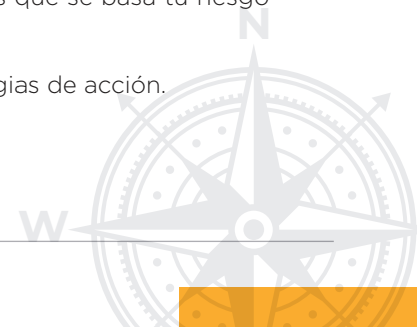
Riesgo moderado o elevado. Este indicador refleja que tu carga genética te confiere un riesgo mayor para desarrollar el fenotipo evaluado. Este indicador puede representar un riesgo de presentar el fenotipo de hasta 2 veces más en comparación con el genotipo de menor riesgo. En algunos fenotipos este riesgo no se ha cuantificado, pero la presencia del genotipo ha reflejado una predisposición genética importante. En otros reportes, este indicador puede reflejar que eres portador de una copia genética de riesgo. En el caso de enfermedades hereditarias este color indica la presencia de variantes de riesgo al desarrollo del padecimiento o a ser portador.



Riesgo alto. Este indicador refleja que tu carga genética te confiere una predisposición alta a desarrollar el fenotipo elevado. La probabilidad de que desarrolles el fenotipo puede ser mayor a 2 veces en comparación que una persona con el genotipo de menor riesgo. En el caso de enfermedades hereditarias o de una sola mutación, los símbolos en rojo indican que tienes el genotipo de riesgo.

Podrás encontrar algunos otros indicadores. En algunos reportes, podrás encontrar íconos que no significan riesgo, si no una interacción o un particular genotipo asociado a un fenotipo en particular (metabolizador rápido/lento de algún nutriente). Podrás encontrar en tus anexos las variantes analizadas para cada reporte y en los que se basa tu riesgo genético.

Los presentes indicadores servirán de apoyo al profesional de la salud e identificar las estrategias de acción.



Alcance de tu estudio genético



Tu riesgo genético es calculado por el análisis de una o múltiples variantes genéticas. Esto dependerá de los siguientes factores: efecto genético en “x” fenotipo, evidencia que sustente el efecto, reproducibilidad del efecto en varios estudios o distintas poblaciones y limitantes del estudio genético por la plataforma utilizada.

El conocer tu riesgo, te ayudará a ti y a tu profesional de la salud a generar estrategias preventivas y terapéuticas.



Tus resultados deberán ser utilizados como apoyo a diagnósticos médicos-nutricionales. Por si solos no deberán ser considerados para el diagnóstico de ninguna enfermedad. Cualquier cambio en tu estilo de vida, deberá ser supervisado y apoyado con tu profesional de la salud calificado.



Los resultados de tu análisis no incluyen todas la mutaciones y polimorfismos en tu genoma. Aunque se consideran una cantidad alta de variantes asociadas a las enfermedades, características de interés clínico y que han mostrado un nivel fuerte de evidencia, existen mutaciones o alteraciones genéticas no medidas por este análisis. Así mismo, pueden existir otros cambios genéticos aun con falta de evidencia y descubrimiento. Por lo tanto, el riesgo genético puede ajustarse con el avance de la ciencia.



Los riesgos genéticos reportados están limitados a la evidencia científica existente y disponible. El equipo de GENO+ ha establecido estándares rigurosos como recopilación de estudios publicados en revistas científicas de alto impacto con grandes números de población; se han incluido en su mayoría estudios publicados con población latina y que han mostrado comportamientos consistentes en distintas etnias.



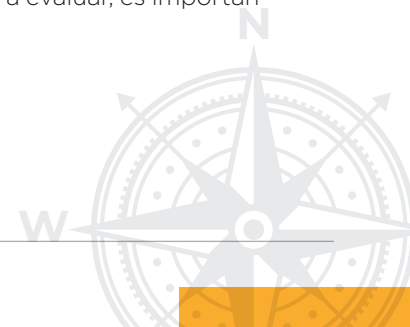
El ambiente en el que te desarrollas también afecta a tus genes.

El conocer tu genética te ayuda a comprender muchas interrogantes sobre el metabolismo y tu salud. Sin embargo, algunos aspectos no se explican solo por la variación genética. Para responder a esas interrogantes debemos considerar el ambiente, nuestro estilo de vida y nuestro estado de salud actual.



Los factores ambientales que pueden modificar tu predisposición genética son la dieta, la actividad física, el consumo de tabaco o alcohol, la exposición a contaminantes y toxinas, entre otras. Por ejemplo, un riesgo genético bajo a presentar obesidad no es indicador determinante para desarrollarla. Nuestro cuerpo puede resistir a la obesidad a través de un mayor gasto energético o buena respuesta a la saciedad. Sin embargo, una ingestión de alimentos excesiva y bajos niveles de actividad física pueden ser determinantes para desarrollar la enfermedad.

Lo anterior puede parecer complicado. Por esto y por la presencia de otros factores necesarios a evaluar, es importante que un profesional de la salud analice tus resultados.



NUTRIGÉNÉTICA

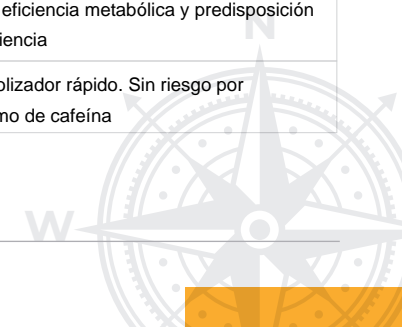
La nutrigenética explica como tu genética influye en tus requerimientos nutricionales. Los cambios en tu ADN ocasionan que tu metabolismo se comporte de una manera distinta y no puedas aprovechar o utilizar un nutriente de la misma manera que otra persona. Conociendo tu ADN sabrás qué nutrientes y patrones de alimentación debes de considerar en tu dieta para mejorar tu salud.

Con tu estudio y con su aplicación adecuada podrás mejorar tu metabolismo y disminuir el riesgo a enfermedades graves.

NUTRIGÉNÉTICA		
DIETAS con interacción genética	RESULTADO	RESUMEN
Mediterránea		Bajo efecto de la dieta mediterránea
Vegetariana		Baja predisposición a presentar deficiencias nutricionales al adoptar la dieta vegetariana
Macronutrientes para un buen control glicémico y metabólico		
Hidratos de carbono total		Mejor control de la glucosa con dieta baja carbohidratos
Proteína total		Mejor control del peso con dieta alta en proteínas vegetales y animales
Grasa total		Mejor control glicémico con dieta alta en grasas vegetales y animales
Grasas poliinsaturadas		Buena respuesta a suplementación o dosis altas de grasas poliinsaturadas (pescado, aceites vegetales, suplementos)
Grasas saturadas		Mayor ganancia de peso por consumo alto de grasas saturadas
Ácido alfa linolénico ALA		Baja respuesta a suplementación o dosis altas de ácido alfa linolénico (aceites vegetales o suplementos)
Alcohol		Metabolizador lento del alcohol. Menores síntomas de resaca, pero mayor riesgo de adicción

INTOLERANCIAS y defectos del metabolismo	RESULTADO	RESUMEN
Galactosa		Sin riesgo detectado. No se detectaron mutaciones de predisposición genética
Gluten		Baja predisposición a presentar la intolerancia al gluten
Fenilalanina		Sin riesgo detectado. No se detectaron mutaciones de predisposición genética
Fructosa		Sin riesgo detectado. No se detectaron mutaciones de predisposición genética
Lactosa		Moderada predisposición a presentar intolerancia a la lactosa

MICRONUTRIENTES y antioxidantes	RESULTADO	RESUMEN
Vitamina A		Menor eficiencia metabólica. Buena respuesta a dosis altas o suplementación.
Ácido fólico y riboflavina		Menor eficiencia metabólica. Buena respuesta a dosis altas o suplementación.
Vitamina B12		Mayor eficiencia metabólica. Sin necesidad de incrementar dosis.
Vitamina C		Menor eficiencia metabólica. Buena respuesta a dosis altas o suplementación.
Vitamina D		Menor eficiencia metabólica. Buena respuesta a dosis altas o suplementación.
Vitamina E		Mayor eficiencia metabólica. Sin necesidad de incrementar dosis.
Sodio		Mayor sensibilidad al consumo de sal y mayor efecto en la presión arterial
Calcio		Riesgo por consumo elevado
Hierro		Menor eficiencia metabólica y predisposición a deficiencia
Cafeína		Metabolizador rápido. Sin riesgo por consumo de cafeína



DIETA MEDITERRANEA

RESULTADO

1



BAJA INTERACCIÓN GENÉTICA CON LA DIETA MEDITERRANEA

Tu genotipo ha mostrado baja interacción con la dieta mediterránea.

2



La dieta mediterránea ha mostrado buenos efectos en la función metabólica y cardiovascular a largo plazo. Sin embargo, tu genotipo ha mostrado menor efecto por su adopción.

3



Gen analizado
TCF7L2

¿Cómo se calcula mi resultado?

Se analizó una variante del gen TCF7L2 a la que se le ha atribuido una importante participación en el metabolismo y en la función cardiovascular.



Características de mi perfil y recomendaciones

Tu genotipo ha mostrado menor riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares y efectos benéficos menores al seguir una dieta mediterránea en comparación con el genotipo de riesgo.

Los estudios sugieren que las personas con tu genotipo tienen menores beneficios al adoptar una dieta mediterránea a largo plazo si lo que buscan es prevenir problemas del corazón y metabólicos. Sin embargo, este tipo de dieta es saludable y seguirla sería una buena opción para llevar una vida saludable.

Las características de la dieta tipo mediterránea son:
Uso abundante de aceite de oliva.

Consumo mayor a 2 porciones de vegetales y de 2-3 porciones de frutas naturales.
Consumo de legumbres más de 3 veces por semana, pescado 3 veces por semana y consumo de más de 1 porción de nueces o semillas por semana

Para mayor asesoría sobre la dieta mediterránea, acude con tu profesional de la salud.

¿Cuáles son las características de la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea consiste en una alimentación a base de vegetales y grasas monoinsaturadas provenientes principalmente de aceites vegetales como oliva y nueces; incluye consumo de granos enteros y de legumbres.

Los estudios que han mostrado efectos benéficos con la dieta mediterránea promueven el consumo de aceite de oliva extravirgen (50mL/d), nueces y semillas (30g/d).

La dieta mediterránea ha sido seleccionada como una de las dietas más saludables para la prevención y tratamiento de problemas metabólicos y cardiovasculares.





TUS RESULTADOS GENÉTICOS: Estudio NUTRIGENÉTICA

DIETA

GEN	Tu
Analizado	Resultado

DIETA MEDITERRÁNEA

DIETA VEGETARIANA

HIDRATOS DE CARBONO

PPM1K	CT
-------	----

PROTEÍNAS

FTO	AT
-----	----

GRASA TOTAL

PPM1K	CT
-------	----

DIETA

GEN	Tu
Analizado	Resultado

GRASAS POLIINSATURADAS

APOA1	CT
-------	----

GRASAS SATURADAS

APOA5	CG
-------	----

ÁCIDO ALFA LINOLÉNICO ALA

ALCOHOL

ADH1B	CC
-------	----

INTOLERANCIAS

GEN	Tu
Analizado	Resultado

GALACTOSA

GLUTEN

HLA-4	AA
-------	----

HLA-2	AA
-------	----

FENILALANINA

INTOLERANCIAS

GEN	Tu
Analizado	Resultado

FRUCTOSA

LACTOSA

LCT-1	AA
-------	----

NUTRIENTES

GEN	Tu
Analizado	Resultado

VITAMINA A

BCMO1-1/PKD1L2	AG
----------------	----

BCMO1-3	GT
---------	----

ÁCIDO FÓLICO Y RIBOFLAVINA

MTHFR-1	AC
---------	----

VITAMINA B12

VITAMINA C

XRCC1	AG
-------	----





TUS RESULTADOS GENÉTICOS: Estudio NUTRIGENÉTICA

NUTRIENTES

GEN	Tu
Analizado	Resultado

VITAMINA D

CYP2R1	GG
DHCR7/ NADSYN1	GT
GC-2	AC

NUTRIENTES

GEN	Tu
Analizado	Resultado

HIERRO

TMPRSS6-1	AA
TFR2	AG

VITAMINA E

METABOLISMO DE CAFEÍNA

SODIO

ACE	AA
ADD1	GT
AGT	AG

CASR	CALCIO	GT
------	--------	----





GUÍA NUTRICIONAL

 INCREMENTA

 MODERA









 EVITA




CARNES	RECOMENDACIÓN
Cerdo	
Jamón	
Pavo	
Pollo	
Res	
Salchicha	

LEGUMINOSAS	RECOMENDACIÓN
Chícharo	
Frijol	
Garbanzo	
Haba	
Lenteja	
Soya	

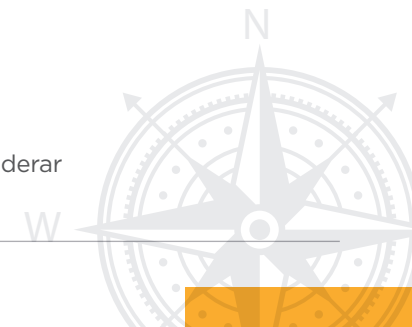
GRASAS Y ACEITES	RECOMENDACIÓN
Aceite de aguacate	
Aceite de coco	
Aceite de oliva	
Aceituna negra	
Aguacate	
Ajonjolí	
Almendra	
Cacahuete	
Chía	
Coco	
Crema de cacahuete	
Manteca	
Mantequilla	
Nuez	
Pasa	
Quinoa	
Semilla de girasol	

PESCADOS Y MARISCOS	RECOMENDACIÓN
Atún fresco	
Camarón	
Cangrejo	
Charal	
Marlin	
Mojarra	
Ostión	
Pescado	
Pulpo	
Salmón	
Tilapia	
Trucha	

LÁCTEOS	RECOMENDACIÓN
Huevo	
Leche de soya	
Leche de vaca	
Queso cottage	
Queso de vaca	
Queso manchego	
Queso Oaxaca	
Queso panela	
Yogurt	

ESPECIAS	RECOMENDACIÓN
Ajo	
Canela	
Cocoa	
Cúrcuma	
Finas hierbas	
Hierbabuena	
Pesto	
Pimienta	
Sal	
Salvia	
Tomillo	

Las presentes recomendaciones de alimentos deberán adecuarse a una dieta personalizada con apoyo de un profesional de la salud y considerar otros indicadores de la salud y la enfermedad.





GUÍA NUTRICIONAL

VERDURAS	RECOMENDACIÓN
Acelga	
Alcachofa	
Alfalfa	
Apio	
Betabel	
Brócoli	
Calabaza	
Cebolla	
Chayote	
Chile	
Col	
Coliflor	
Ejote	
Espárrago	
Espinaca	
Hongo	
Jícama	
Jitomate	
Lechuga	
Nopal	
Pepino	
Pimiento	
Zanahoria	

FRUTAS	RECOMENDACIÓN
Arándano	
Berries	
Cereza	
Ciruela	
Dátil	
Durazno	
Fresa	
Guayaba	
Higo	
Kiwi	
Mango	
Manzana	
Melón	
Moras	
Naranja	
Papaya	
Pera	
Piña	
Plátano	
Sandía	
Toronja	
Uva	

GRANOS Y CEREALES	RECOMENDACIÓN
Amaranto	
Arroz	
Avena	
Camote	
Cebada	
Centeno	
Cuscús	
Maíz	
Mijo	
Papa	
Quinoa	
Trigo	

BEBIDAS	RECOMENDACIÓN
Agua de jamaica	
Agua mineral	
Alcohol	
Café	
Jugo de arándano	
Jugo de frutas	
Té	

INCREMENTA

MODERA

EVITA

Las presentes recomendaciones de alimentos deberán adecuarse a una dieta personalizada con apoyo de un profesional de la salud y considerar otros indicadores de la salud y la enfermedad.





OTROS NUTRIENTES

ANTIOXIDANTES Y SUPLEMENTOS	RECOMENDACIÓN
Ácido fólico y riboflavina	
Ácido linolénico	
Ácidos grasos poliinsaturados	
Aloe vera	
β-hidroxi-β-metilbutirato	
Bromelina	
Calcio	
Epilocalocatequina	
Ginseng	
Glucosamina	
Grasas de cadena media	
Guaraná	
Licopeno	
Vitamina A	
Vitamina B12	
Vitamina C	
Vitamina D	
Vitamina E	

AMINOÁCIDOS	RECOMENDACIÓN
Arginina	
Carnitina	
Cisteína	
Citrulina	
Creatina	
Fenilalanina	
Histidina	
Isoleucina	
Leucina	
Triptófano	
Valina	

INCREMENTA

MODERA

EVITA

Las presentes recomendaciones de alimentos deberán adecuarse a una dieta personalizada con apoyo de un profesional de la salud y considerar otros indicadores de la salud y la enfermedad.





GENO+

Nadie te conoce mejor que tu ADN



www.genomas.mx