Tradú

INFORME DE EJEMPLO · PERFIL FICTICIO

LO QUE DICE TU ADN SOBRE TU ALIMENTACIÓN.

EJEMPLO-001 · 07/11/2026

9
áreas de tu alimentación

103
variantes analizadas en 83 genes

15
resultados con un ajuste para ti

Orientación alimentaria, no consejo médico · Comparado con: Población latinoamericana de referencia

ANTES DE EMPEZAR

Cómo hicimos tu informe

1 Cómo trabajamos: leemos, cruzamos y traducimos

Leemos. De tu archivo genético tomamos solo las variantes que la ciencia relaciona con la alimentación: cómo aprovechas algunas vitaminas, cómo responden tus grasas en sangre a lo que comes o cuánto te dura la cafeína.

Cruzamos. Cada variante se compara con lo publicado: estudios que comparan el genoma completo de miles de personas, bases públicas que dicen qué tan común es cada variante en distintas poblaciones y los artículos científicos sobre ese gen y ese nutriente.

Traducimos. Convertimos todo eso en algo que puedas hacer: qué sumar, qué moderar y cuánto, con porciones caseras.

2 Qué es una variante genética

Tu ADN es un texto muy largo de instrucciones. Una variante es una letra que cambia en un punto de ese texto. Entre dos personas hay millones de esas diferencias: por eso no hay dos personas iguales, ni siquiera entre hermanos.

Tener variantes es normal: todos las tenemos. La gran mayoría no cambia nada que se note. Unas pocas cambian un poco cómo trabaja una proteína del cuerpo. Por ejemplo, una variante cerca del gen LCT decide si de adulto sigues produciendo lactasa, la enzima que digiere el azúcar de la leche. Esas son las que miramos.

3 Predisposición no es diagnóstico

Cada resultado te dice hacia dónde tiende tu cuerpo, no cómo está hoy. Lo que comes, cómo duermes, cuánto te mueves y tu historia también pesan, y muchas veces pesan más que los genes.

Tus genes no cambian; tus hábitos, sí. Por eso este informe es un mapa para decidir dónde poner el foco en tu alimentación, no un análisis clínico.

4 Por qué te comparamos con la población latinoamericana

Qué tan común es una variante cambia según el origen de las personas. Por ejemplo, la variante que hace sentir más el sabor amargo es más frecuente en América Latina que en Europa.

Por eso, cuando te decimos en qué franja estás, te comparamos con una población latinoamericana de referencia, de origen mezclado, como la mayoría de las personas de la región. Así, «común» quiere decir común entre personas parecidas a ti.

5 De dónde sale cada nivel de evidencia

Cada resultado lleva un nivel de evidencia: alta, media o baja. No es una opinión: lo calculamos con las mismas reglas para todas las variantes. Miramos en cuántas fuentes científicas independientes aparece, qué tan clara es en los estudios grandes, cuántos artículos la respaldan y si las bases de datos clínicas la reconocen. Después, el equipo revisa cada variante, y esa revisión puede bajar el nivel, nunca subirlo.

Al pie de cada rasgo encuentras los estudios en los que nos apoyamos, con autor, año y el enlace para leerlos. En el texto, las marcas [1], [2] te dicen de qué estudio sale cada dato.

ANTES DE EMPEZAR

Preguntas frecuentes

¿Es lo mismo que un test de intolerancia o de alergia?

No. Un test de intolerancia o de alergia mide cómo reacciona tu cuerpo hoy. Este informe mira tu ADN, que no cambia, y te dice hacia dónde tiendes. Son cosas distintas y se complementan.

Mi resultado no coincide con lo que me pasa. ¿Está mal?

No necesariamente. Un resultado es una tendencia, no una certeza: hay otros genes que no miramos y tus hábitos también cuentan. Si el informe dice que tiendes a producir menos lactasa pero la leche te cae bien, sigue lo que te dice tu cuerpo.

¿Mis resultados pueden cambiar con el tiempo?

Tu ADN no cambia, así que tus variantes son las mismas toda la vida. Lo que avanza es la ciencia: cada año se publican estudios nuevos. Cuando actualizamos la evidencia o los consejos, podemos volver a generar tu informe con los mismos datos, y cada versión queda registrada.

¿Por qué algunos rasgos dependen de una variante y otros de varias?

Depende de cómo funciona cada rasgo. Algunos, como la lactosa, dependen casi por completo de un solo punto del ADN, cerca del gen LCT. Otros, como el colesterol HDL, son la suma de muchos efectos pequeños: en ese caso miramos 4 variantes, cada una con un efecto chico. Por eso en cada área contamos tus variantes y te mostramos en qué franja estás frente a la población.

¿Qué pasa si alguna variante no se pudo leer?

Cada archivo genético trae un conjunto distinto de variantes, y a veces alguna no se lee bien. No la adivinamos: queda afuera del cálculo, y el informe te dice qué no se pudo evaluar.

¿Tengo que cambiar toda mi alimentación?

No. Empieza por «Lo primero»: son los pocos cambios con más evidencia para ti. Las cantidades son una referencia para una persona adulta. El anexo final está pensado para tu nutricionista, que puede ajustar todo a tu vida.

RESUMEN

Tu informe en una página

Lo primero

Los cambios con más evidencia para tu perfil, en orden.

1. **Lactosa** ▼ Modera — pág. 10
   ▼ Leche fluida: hasta 1 taza por vez, con comida
2. **Folato y vitaminas B** ▲ Suma más — pág. 15
   ▲ Verduras de hoja (espinaca, acelga, rúcula): 1 taza por día
3. **Saciedad y peso** ▲ Suma más — pág. 7
   ▲ Proteína en cada comida (huevo, pollo, pescado, legumbres): 1 porción por comida
4. **Azúcar en sangre** ▼ Modera — pág. 7
   ▼ Pan blanco, galletitas de agua y harinas refinadas: hasta 3 veces por semana
5. **Triglicéridos** ▼ Modera — pág. 13
   ▼ Gaseosas, jugos y aguas saborizadas con azúcar: hasta 2 vasos por semana

Tus 9 áreas



Energía y peso
Foco
▲ 1 ▼ 2 pág. 7



Digestión y tolerancias
Foco
▼ 1 pág. 10



Inflamación y defensa antioxidante
Ajustes
▲ 1 pág. 12



Corazón y grasas en sangre
Foco
▲ 1 ▼ 2 pág. 13



Vitaminas
Foco
▲ 2 pág. 15



Minerales
Ajustes
▲ 1 ▼ 1 pág. 17



Ritmo y descanso
Ajustes
▼ 1 pág. 19



Estrés y hábitos
Ajustes
▼ 1 pág. 20



Gusto
Ajustes
▲ 1 pág. 21

▲ Suma más ▼ Modera: cuántos rasgos te piden un ajuste en el área. **Foco**: el área tiene algo de «Lo primero».

ANTES DE EMPEZAR

Cómo leer tu informe

Analizamos variantes que la ciencia conecta con la alimentación y las agrupamos en áreas. Cada resultado se lee siempre con la misma tarjeta. Esta es una de las tuyas:

1 Lactosa ▼ Modera **2 TU VARIANTE** 2 copias, una de cada padre **3** Evidencia alta

4 Tu cuerpo tiende a producir menos lactasa de adulto, la enzima que digiere el azúcar de la leche; el yogur y los quesos duros suelen caer mejor.

Para qué sirve. La lactasa digiere la lactosa de la leche. Los lácteos son la fuente principal de calcio en la alimentación argentina.

5 ▲ SUMA MÁS

- Yogur, kéfir y quesos duros, que suelen caer mejor **2 a 3 porciones por día**
- Calcio de otras fuentes (brócoli, sardinas con espinas, almendras) **a diario**

▼ MODERA

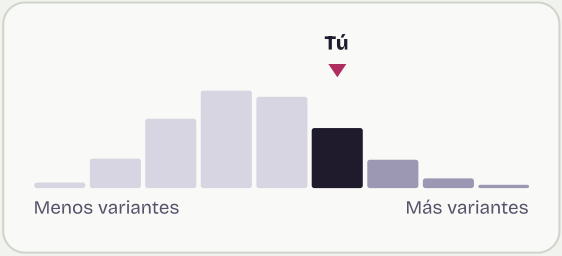
- Leche fluida **hasta 1 taza por vez, con comida**

6 Dónde lo encuentras. Yogur natural: 1 pote · Queso duro: 1 trozo como una caja de fósforos · Leche deslactosada: 1 taza **Referencia diaria adulta de calcio: 1000 mg**

1. El rasgo y qué hacer: ▲ sumar más, ▼ moderar, ● tu genotipo no pide cambios.
2. Tu variante: de cada gen heredas una copia de tu madre y otra de tu padre. Algunas variantes necesitan las dos copias para pedir un ajuste; otras, una sola.
3. Qué tan sólida es la ciencia: alta, media o baja. Lo de evidencia baja va rotulado y nunca entra en «Lo primero».
4. Qué pasa en tu cuerpo y para qué sirve ese nutriente o alimento. Al pie de cada tarjeta: qué dice la ciencia, con los estudios numerados.
5. Qué sumar y qué moderar, con porción y frecuencia de referencia para un adulto.
6. Dónde lo encuentras, con porciones caseras, y la referencia diaria de un adulto cuando es una vitamina o un mineral.

Frente a la población

En cada área contamos tus variantes asociadas (una por grupo de variantes que se heredan juntas) y comparamos ese número con el de la población latinoamericana de referencia. Cada barra es un grupo de personas con el mismo número; la tuya dice «Tú». No te mostramos el número: te decimos en qué franja estás y cuántas personas tienen menos, la misma cantidad o más variantes que tú.



La franja cuenta variantes asociadas al área, no mide tu cuerpo ni tu salud. Estar a la derecha no es peor: indica dónde vale la pena poner el foco.

i Algunos resultados también tienen relación con la salud. Te los mostramos solo si lo aceptaste, siempre desde la alimentación y con una nota para hablarlo con tu médico.

RESUMEN

Tu plato

Lo que más se repite en tus resultados. La lista completa, con el porqué, está en cada área.

▲ SUMA MÁS

- Yogur, kéfir y quesos duros, que suelen caer mejor **2 a 3 porciones por día**
- Calcio de otras fuentes (brócoli, sardinas con espinas, almendras) **a diario**
- Verduras de hoja (espinaca, acelga, rúcula) **1 taza por día**
- Legumbres (lentejas, garbanzos, porotos) **½ taza cocida, 3 veces por semana**
- Proteína en cada comida (huevo, pollo, pescado, legumbres) **1 porción por comida**

▼ MODERA

- Leche fluida **hasta 1 taza por vez, con comida**
- Snacks, galletitas y comidas listas para calentar **1 vez por semana o menos**
- Pan blanco, galletitas de agua y harinas refinadas **hasta 3 veces por semana**
- Gaseosas, jugos y aguas saborizadas con azúcar **hasta 2 vasos por semana**

Las cantidades son orientativas, para una persona adulta de referencia, y siguen las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Tu nutricionista las ajusta a tu edad, tu actividad, tus gustos y tu rutina.

Medidas caseras

Porción de carne, pollo o pescado	La palma de tu mano, de tamaño y grosor (120 a 150 g)
Taza, vaso, pocillo	250 ml, 200 ml y 100 ml
Cucharada, cucharadita	Sopera (10 ml de aceite) y de té (5 ml)
Puñado	Lo que entra en tu mano ahuecada (unos 30 g de frutos secos)
Lácteo	1 taza de leche, 1 pote de yogur o 1 trozo de queso duro como una caja de fósforos
Fruta	1 unidad mediana o 1 taza de frutas chicas
Medida de alcohol	1 copa de vino (150 ml), 1 lata de cerveza (330 ml) o 45 ml de destilado

- En Argentina la harina de trigo está enriquecida con hierro y ácido fólico, y algunas leches vienen fortificadas con vitaminas A y D: también cuentan.
- Mira el octógono «Exceso en azúcares» del frente del envase: aguas saborizadas, yogures bebibles, cereales de desayuno, galletitas, barritas, jugos en polvo, ketchup y aderezos suelen traer azúcar agregada.

Este informe es orientación alimentaria y no reemplaza la consulta. Antes de cambios grandes en tu alimentación, consúltalo con tu profesional.

ÁREA 1 DE 9 · ENERGÍA Y PESO

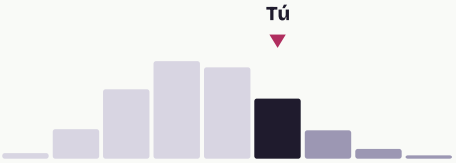
¿Por qué con ciertas comidas me lleno menos?

Un gen que regula el apetito hace que tiendas a sentirte lleno más tarde; la proteína y la fibra te ayudan a llegar a la próxima comida.

FRENTE A LA POBLACIÓN

Por encima de la media

Más variantes asociadas que la mayoría



Tienes más variantes asociadas que la mayoría, pero no es un caso raro

2 de cada 10 personas tienen tu misma cantidad de variantes asociadas. 7 de cada 10 tienen menos y 1 de cada 10, más.

6 variantes independientes · Población latinoamericana de referencia

Saciedad y peso

▲ Suma más

Evidencia alta

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

Un gen que regula el apetito hace que tiendas a sentirte lleno más tarde; la proteína y la fibra te ayudan a llegar a la próxima comida.

Para qué sirve. La proteína y la fibra dan saciedad: te ayudan a llegar a la próxima comida sin tanta hambre.

▲ SUMA MÁS

- Proteína en cada comida (huevo, pollo, pescado, legumbres) **1 porción por comida**
- Verduras crudas y cocidas **medio plato en el almuerzo y la cena**
- Granos integrales (avena, arroz integral, pan integral) **¼ de plato, almuerzo y cena**

▼ MODERA

- Snacks, galletitas y comidas listas para calentar **1 vez por semana o menos**

Dónde lo encuentras. Huevo: 1 unidad · Lentejas: ½ taza cocida · Pechuga de pollo: 1 palma de la mano

Qué dice la ciencia. El gen FTO participa en cómo el cerebro regula el apetito. En casi 39.000 personas, quienes tenían dos copias de la variante pesaban en promedio unos 3 kilos más[1]. En 3.337 chicos del Reino Unido, las dos copias fueron con sentirse llenos más tarde al comer[2]. Y en 9.563 adultos que siguieron planes de alimentación o actividad, quienes tenían la variante respondieron igual que el resto: los hábitos funcionan[3].

ESTUDIOS

1 Frayling TM, et al. 2007. *A common variant in the FTO gene is associated with body mass index and predisposes to childhood and adult obesity.* Science. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17434869/
En 38.759 personas, dos copias de la variante de FTO sumaban unos 3 kilos de peso.

2 Wardle J, et al. 2008. *Obesity associated genetic variation in FTO is associated with diminished satiety.* J Clin Endocrinol Metab. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18583465/
En 3.337 chicos, dos copias de la variante se asociaron con sentirse llenos más tarde.

3 Livingstone KM, et al. 2016. *FTO genotype and weight loss: systematic review and meta-analysis of 9563 individual participant data from eight randomised controlled trials.* BMJ. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27650503/
En 8 estudios con 9.563 adultos, quienes tenían la variante respondieron igual a los planes de alimentación.

Azúcar en sangre ▼ Modera

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

Evidencia alta

Tu páncreas tiende a liberar menos insulina después de comer, así que tu azúcar en sangre sube más con harinas refinadas y bebidas azucaradas.

Para qué sirve. La fibra hace que los carbohidratos se absorban más despacio.

▲ SUMA MÁS

- Avena, cebada, quinoa o legumbres **½ taza cocida, 1 vez por día**

▼ MODERA

- Pan blanco, galletitas de agua y harinas refinadas **hasta 3 veces por semana**
- Gaseosas, jugos y aguas saborizadas con azúcar **hasta 2 vasos por semana**

Dónde lo encuentras. Avena: ½ taza · Garbanzos: ½ taza cocida · Pan integral: 2 rebanadas

Qué dice la ciencia. El gen TCF7L2 ayuda al páncreas a liberar insulina, la hormona que baja el azúcar en sangre después de comer. Su variante es la común que más pesa en cómo se regula el azúcar, según estudios en Islandia, Dinamarca y EE. UU.[1]. En 3.548 adultos con la glucosa algo alta, dos copias fueron con menos insulina y con un azúcar que tendía más a subir en 3 años[2]; otro gen, SLC30A8, lleva zinc a las células que fabrican la insulina[3].

ESTUDIOS

1 Grant SF, et al. 2006. *Variant of transcription factor 7-like 2 (TCF7L2) gene confers risk of type 2 diabetes.* Nat Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16415884/
Primera descripción de la variante de TCF7L2, confirmada en tres poblaciones.

2 Florez JC, et al. 2006. *TCF7L2 polymorphisms and progression to diabetes in the Diabetes Prevention Program.* N Engl J Med. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16855264/
En 3.548 adultos, dos copias fueron con menos insulina y con un azúcar que subía más.

3 Sladek R, et al. 2007. *A genome-wide association study identifies novel risk loci for type 2 diabetes.* Nature. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17293876/
Encontró la variante de SLC30A8, el gen que lleva zinc a las células que fabrican insulina.

Carbohidratos ▼ Modera

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

Evidencia media

Una hormona del hígado que regula las ganas de azúcar hace que tiendas a buscar más lo dulce: es biología, no falta de voluntad.

Para qué sirve. Saber que lo dulce te tira más ayuda a planear colaciones que te dejen conforme.

▲ SUMA MÁS

- Colación con proteína o fibra (frutos secos, yogur natural, fruta) **1 puñado o 1 pote entre comidas**

▼ MODERA

- Golosinas, galletitas dulces y facturas **porción chica, hasta 2 veces por semana**

Qué dice la ciencia. En casi 72.000 personas, una variante del gen FGF21 se asoció con sacar más calorías de los carbohidratos y menos de la proteína[1]. Ese gen fabrica una hormona que el hígado libera cuando comes azúcar y que, en animales, frena las ganas de dulce[2]. En 6.514 adultos de Dinamarca, la misma variante fue con comer más golosinas[2].

ESTUDIOS

1 Chu AY, et al. 2013. *Novel locus including FGF21 is associated with dietary macronutrient intake.* Hum Mol Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23372041/
En 33.533 personas, con réplica en otras 38.360, la variante cambió el reparto entre carbohidratos y proteína.

2 Søberg S, et al. 2017. *FGF21 Is a Sugar-Induced Hormone Associated with Sweet Intake and Preference in Humans.* Cell Metab. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28467924/
En 6.514 adultos daneses, la variante se asoció con comer más golosinas; la hormona sube al tomar azúcar.

SIN AJUSTE PARA TU GENOTIPO

También miramos estos rasgos: tu genotipo no pide cambios. Sigue con una alimentación variada.

Calidad de las grasas Evidencia media

ÁREA 2 DE 9 · DIGESTIÓN Y TOLERANCIAS

¿La leche me cae mal por algo?

Tu cuerpo tiende a producir menos lactasa de adulto, la enzima que digiere el azúcar de la leche; el yogur y los quesos duros suelen caer mejor.

FRENTE A LA POBLACIÓN

Sin franja (pocas variantes)

Con menos de 3 variantes independientes no calculamos la franja: el resultado podría tomar muy pocos valores.

1 variante evaluable · Población latinoamericana de referencia

La lactosa se mide con la variante más estudiada, común en Europa, y con otras que son más frecuentes en personas con antepasados africanos o de Medio Oriente. Basta una de ellas para que tu cuerpo siga produciendo lactasa de adulto.

Lactosa

▼ Modera

TU VARIANTE 2 copias, una de cada padre

Evidencia alta

Tu cuerpo tiende a producir menos lactasa de adulto, la enzima que digiere el azúcar de la leche; el yogur y los quesos duros suelen caer mejor.

Para qué sirve. La lactasa digiere la lactosa de la leche. Los lácteos son la fuente principal de calcio en la alimentación argentina.

▲ SUMA MÁS

- Yogur, kéfir y quesos duros, que suelen caer mejor **2 a 3 porciones por día**
- Calcio de otras fuentes (brócoli, sardinas con espinas, almendras) **a diario**

▼ MODERA

- Leche fluida **hasta 1 taza por vez, con comida**

Dónde lo encuentras. Yogur natural: 1 pote · Queso duro: 1 trozo como una caja de fósforos · Leche deslactosada: 1 taza **Referencia diaria adulta de calcio: 1000 mg**

Qué dice la ciencia. La lactasa es la enzima que digiere el azúcar de la leche. Que siga activa de adulto depende de una sola letra del ADN cerca del gen LCT: en familias de Finlandia, esa variante explicó por completo quién dejaba de producirla[1]. En 470 personas de Tanzania, Kenia y Sudán se hallaron otras 3 variantes que también la mantienen activa[2]. Si no tienes ninguna, lo esperable es que de adulto produzcas menos lactasa.

ESTUDIOS

1 Enattah NS, et al. 2002. *Identification of a variant associated with adult-type hypolactasia.* Nat Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11788828/
Una sola variante explicó por completo quién deja de producir lactasa en familias de Finlandia.

2 Tishkoff SA, et al. 2007. *Convergent adaptation of human lactase persistence in Africa and Europe.* Nat Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17159977/
En 470 personas de África del Este, otras 3 variantes también mantienen activa la lactasa.

Gluten

• Sin ajuste para tu genotipo

Evidencia alta

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

HALLAZGO DE SALUD · EN CLAVE DE ALIMENTACIÓN

Tienes una variante que se asocia con la celiaquía. La mayoría de las personas que la tienen nunca la desarrollan.

Para qué sirve. El gluten es la proteína del trigo, la avena común, la cebada y el centeno (TACC).

Dónde lo encuentras. Pan, pastas y galletitas de trigo · Cerveza de cebada

i Este marcador no es un diagnóstico de celiaquía. No dejes el gluten por tu cuenta: si tienes molestias digestivas, consúltalo primero con tu médico, porque dejarlo antes cambia los resultados de los análisis.

ÁREA 3 DE 9 · INFLAMACIÓN Y DEFENSA ANTIOXIDANTE

¿Qué alimentos ayudan a mis defensas antioxidantes?

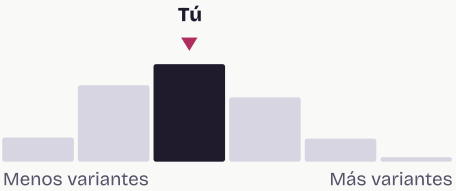
Una enzima antioxidante de tus células llega con menos eficacia al lugar donde trabaja; las frutas y verduras de colores suman defensas desde la comida.

Evidencia acotada: hoy este objetivo se apoya en pocas variantes con interacción gen-dieta replicada. Se amplía a medida que crezca el panel.

FRENTE A LA POBLACIÓN

●●○ En la media

Una cantidad de variantes asociadas como la mayoría



Estás en el grupo más común

3 de cada 10 personas tienen tu misma cantidad de variantes asociadas. 4 de cada 10 tienen menos y 3 de cada 10, más.

3 variantes independientes · Población latinoamericana de referencia

Defensa antioxidante ▲ Suma más

●●○ Evidencia media

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

Una enzima antioxidante de tus células llega con menos eficacia al lugar donde trabaja; las frutas y verduras de colores suman defensas desde la comida.

Para qué sirve. Las frutas y verduras de colores aportan vitamina C, carotenos y otros compuestos antioxidantes.

▲ SUMA MÁS

- Frutas y verduras de colores (frutillas, morrón, zapallo, hojas verdes) **5 porciones por día**
- Nueces **1 puñado por día**

Dónde lo encuentras. Frutillas: 1 taza · Morrón: ½ unidad · Nueces: 1 puñado

Qué dice la ciencia. El gen SOD2 fabrica una enzima que desarma los radicales libres, sustancias que se forman al usar el oxígeno y que, en exceso, desgastan las células. Trabaja en las mitocondrias, la parte de la célula que produce energía. Tu variante cambia la etiqueta que la guía hasta allí: en el laboratorio, la enzima quedó a medio camino y hubo entre 30 y 40 % menos activa[1]. En personas, los estudios no coinciden sobre qué cambia esto; por eso el consejo es el general.

ESTUDIOS

1 Sutton A, et al. 2003. *The Ala16Val genetic dimorphism modulates the import of human manganese superoxide dismutase into rat liver mitochondria.* Pharmacogenetics. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12618592/
Con esta versión, la enzima llegó peor a su lugar de trabajo y hubo 30 a 40 % menos activa.

ÁREA 4 DE 9 · CORAZÓN Y GRASAS EN SANGRE

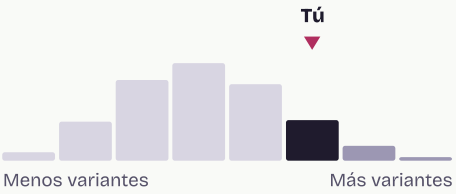
¿Qué grasas me convienen?

Tu hígado tiende a convertir más azúcar en triglicéridos, así que tus grasas en sangre suben más con gaseosas, harinas refinadas y comidas muy grasas.

FRENTE A LA POBLACIÓN

●●● Por encima de la media

Más variantes asociadas que la mayoría



Tienes más variantes asociadas que la mayoría, pero no es un caso raro

1 de cada 10 personas tiene tu misma cantidad de variantes asociadas. 8 de cada 10 tienen menos y 1 de cada 10, más.

5 variantes independientes · Población latinoamericana de referencia

Triglicéridos ▼ Modera

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres ■■■ Evidencia alta

Tu hígado tiende a convertir más azúcar en triglicéridos, así que tus grasas en sangre suben más con gaseosas, harinas refinadas y comidas muy grasas.

Para qué sirve. Los triglicéridos son la forma en que el cuerpo guarda la energía que sobra, sobre todo la del azúcar y el alcohol.

▲ SUMA MÁS

- Pescados grasos **1 porción, 2 veces por semana**
- Aceite de oliva o de canola, en crudo **2 cucharadas por día**

▼ MODERA

- Gaseosas, jugos y aguas saborizadas con azúcar **hasta 2 vasos por semana**
- Frituras y cortes grasos **1 vez por semana o menos**

Qué dice la ciencia. Miramos 2 variantes. El gen GCKR regula una enzima del hígado que procesa el azúcar: en más de 45.000 personas de varios orígenes, su variante fue con triglicéridos más altos y glucosa en ayunas más baja[1]. El gen APOA5 ayuda a sacar las grasas de la sangre: en 734 adultos con sobrepeso que siguieron una dieta durante 2 años, quienes tenían la variante mejoraron más su colesterol con una dieta baja en grasa[2].

ESTUDIOS

1 Orho-Melander M, et al. 2008. *Common missense variant in the glucokinase regulatory protein gene is associated with increased plasma triglyceride and C-reactive protein but lower fasting glucose concentrations.* Diabetes. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18678614/
En más de 45.000 personas, la variante de GCKR subió los triglicéridos y bajó la glucosa.

2 Zhang X, et al. 2012. *APOA5 genotype modulates 2-y changes in lipid profile in response to weight-loss diet intervention: the Pounds Lost Trial.* Am J Clin Nutr. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22914552/
Con una dieta con 20 % de las calorías de grasa, quienes tenían la variante bajaron más el colesterol.

Colesterol y grasas saturadas

▼ Modera

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

Evidencia alta

HALLAZGO DE SALUD · EN CLAVE DE ALIMENTACIÓN

Tu colesterol tiende a responder más que el promedio a las grasas saturadas.

Para qué sirve. Las grasas saturadas están sobre todo en los alimentos de origen animal y en el aceite de coco.

▲ SUMA MÁS

- Legumbres (porotos, lentejas, garbanzos) **½ taza cocida, 3 a 4 veces por semana**
- Avena **½ taza por día**

▼ MODERA

- Manteca, crema y quesos enteros **mejor la versión descremada**
- Cortes grasos y embutidos (vacío, chorizo, salame) **1 vez por semana o menos**

Dónde lo encuentras. Manteca: 1 cucharadita · Salame: 3 rodajas · Queso de máquina: 2 fetas

i Lo leemos solo en clave de alimentación. Si tienes un análisis de colesterol, llévalo a tu médico o nutricionista junto con este informe.

Omega-3

▲ Suma más

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

Evidencia media

A tu cuerpo le cuesta más convertir el omega-3 de la chía y el lino en EPA y DHA, las formas que usa; el pescado ya las trae.

Para qué sirve. El omega-3 de cadena larga forma parte de las membranas de las células.

▲ SUMA MÁS

- Pescados grasos (sardina, caballa, atún, salmón) **1 porción, 2 veces por semana**
- Semillas de lino o chía, nueces **1 cucharada por día**

Dónde lo encuentras. Sardinas: 1 lata · Caballa: 1 palma de la mano · Chía: 1 cucharada

Referencia diaria adulta (EPA + DHA): 250 mg

Qué dice la ciencia. Los genes FADS1 y FADS2 fabrican las enzimas que transforman el omega-3 de las plantas (chía, lino, nueces) en EPA y DHA, las formas que usa el cuerpo. En 8.866 personas, quienes tenían estas variantes tenían más omega-3 vegetal y menos EPA en sangre: lo convierten peor[1]. En un estudio con 36 personas que probaron 3 dietas, quienes tenían dos copias tuvieron menos EPA con las tres, incluso con la rica en aceite de lino[2].

ESTUDIOS

1 Lemaitre RN, et al. 2011. *Genetic loci associated with plasma phospholipid n-3 fatty acids: a meta-analysis of genome-wide association studies from the CHARGE Consortium.* PLoS Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21829377/
En 8.866 personas, las variantes de FADS dieron más omega-3 vegetal y menos EPA en sangre.

2 Gillingham LG, et al. 2013. *Dietary oils and FADS1-FADS2 genetic variants modulate [13C]α-linolenic acid metabolism and plasma fatty acid composition.* Am J Clin Nutr. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23221573/
En 36 personas, dos copias de las variantes dieron menos EPA, aun con una dieta rica en lino.

• SIN AJUSTE PARA TU GENOTIPO

También miramos estos rasgos: tu genotipo no pide cambios. Sigue con una alimentación variada.

Colesterol HDL — Evidencia media

ÁREA 5 DE 9 · VITAMINAS

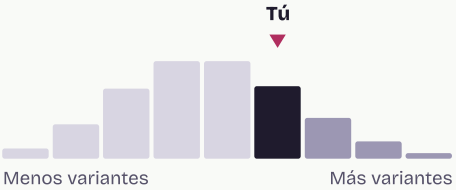
¿Aprovecho bien lo que como?

La enzima que activa el folato trabaja con menos fuerza en tu cuerpo, así que te conviene asegurar verduras de hoja y legumbres todos los días.

FRENTE A LA POBLACIÓN

●●● Por encima de la media

Más variantes asociadas que la mayoría



Tienes más variantes asociadas que la mayoría, pero no es un caso raro

2 de cada 10 personas tienen tu misma cantidad de variantes asociadas. 7 de cada 10 tienen menos y 1 de cada 10, más.

7 variantes independientes · Población latinoamericana de referencia

Folato y vitaminas B

▲ Suma más

Evidencia alta

TU VARIANTE 2 copias, una de cada padre

La enzima que activa el folato trabaja con menos fuerza en tu cuerpo, así que te conviene asegurar verduras de hoja y legumbres todos los días.

Para qué sirve. El folato participa en la formación de células nuevas, como los glóbulos rojos.

▲ SUMA MÁS

- Verduras de hoja (espinaca, acelga, rúcula) **1 taza por día**
- Legumbres (lentejas, garbanzos, porotos) **½ taza cocida, 3 veces por semana**

Dónde lo encuentras. Espinaca cocida: ½ taza · Lentejas: ½ taza cocida · Palta: ½ unidad

Referencia diaria adulta: 400 µg

Qué dice la ciencia. El gen MTHFR fabrica la enzima que activa el folato para que el cuerpo lo use. Con la variante C677T la enzima es más frágil y, con dos copias, sube en sangre la homocisteína, una sustancia que el folato ayuda a reciclar[1]. En mujeres en edad fértil, en 40 estudios, dos copias fueron con entre 13 y 16 % menos folato en sangre[2]. En 89 adultos, un suplemento de 1,6 mg diarios de vitamina B2 bajó la homocisteína hasta 22 %, solo con dos copias[3].

ESTUDIOS

1 Frosst P, et al. 1995. *A candidate genetic risk factor for vascular disease: a common mutation in methylenetetrahydrofolate reductase.* Nat Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7647779/
Con la variante C677T la enzima es más frágil y, con dos copias, sube la homocisteína.

2 Tsang BL, et al. 2015. *Assessing the association between the methylenetetrahydrofolate reductase (MTHFR) 677C>T polymorphism and blood folate concentrations: a systematic review and meta-analysis of trials and observational studies.* Am J Clin Nutr. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25788000/
En mujeres de 12 a 49 años, dos copias dieron 13 a 16 % menos folato en sangre.

3 McNulty H, et al. 2006. *Riboflavin lowers homocysteine in individuals homozygous for the MTHFR 677C->T polymorphism.* Circulation. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16380544/
Un suplemento de vitamina B2 bajó la homocisteína hasta 22 %, solo en quienes tenían dos copias.

Vitamina D

▲ Suma más

Evidencia media

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

Tu genética se asocia con niveles más bajos de vitamina D, por cómo tu cuerpo la fabrica con el sol, la activa y la transporta.

Para qué sirve. La vitamina D ayuda a absorber el calcio y a mantener los huesos.

▲ SUMA MÁS

- Pescados grasos **1 porción, 2 veces por semana**
- Huevo, con la yema **1 por día**
- Leche o yogur fortificados con vitamina D **1 a 2 porciones por día**

Dónde lo encuentras. Caballa: 1 palma de la mano · Huevo: 1 unidad · Leche fortificada: 1 taza

Referencia diaria adulta: 15 µg

Qué dice la ciencia. Se suman variantes en tres genes: GC fabrica la proteína que lleva la vitamina D por la sangre, CYP2R1 la enzima que la activa en el hígado y DHCR7 decide cuánta materia prima queda para fabricarla con el sol. En casi 34.000 personas, quienes tenían más de estas variantes tenían 2,5 veces más chances de estar por debajo de 75 nmol/L, el nivel que el estudio usó como suficiente[1]. Otro estudio en 4.501 personas confirmó el peso de GC[2].

ESTUDIOS

1 Wang TJ, et al. 2010. *Common genetic determinants of vitamin D insufficiency: a genome-wide association study.* Lancet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20541252/
En 33.996 personas, GC, DHCR7 y CYP2R1 marcaron niveles más bajos de vitamina D.

2 Ahn J, et al. 2010. *Genome-wide association study of circulating vitamin D levels.* Hum Mol Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20418485/
En 4.501 personas, la variante de GC fue la más asociada al nivel de vitamina D.

• SIN AJUSTE PARA TU GENOTIPO

También miramos estos rasgos: tu genotipo no pide cambios. Sigue con una alimentación variada.

Vitamina A — Evidencia media

Vitamina C — Evidencia media

ÁREA 6 DE 9 · MINERALES

¿Me conviene sumar hierro, calcio o magnesio desde los alimentos?

Tu cuerpo tiende a frenar menos la absorción de hierro cuando ya tiene suficiente, así que no te conviene sumar suplementos de hierro sin un análisis.

Casi todos estos rasgos se apoyan en estudios de niveles en sangre con efectos chicos: por eso la mayoría tiene evidencia baja. Tu genética no mide tus niveles: eso lo dice un análisis.

FRENTE A LA POBLACIÓN

Sin franja (pocas variantes)

Con menos de 3 variantes independientes no calculamos la franja: el resultado podría tomar muy pocos valores.

2 variantes evaluables · Población latinoamericana de referencia

Absorción de hierro ▼ Modera

Evidencia media

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

HALLAZGO DE SALUD · EN CLAVE DE ALIMENTACIÓN

Tu cuerpo tiende a frenar menos la absorción de hierro cuando ya tiene suficiente, así que no te conviene sumar suplementos de hierro sin un análisis.

Para qué sirve. El cuerpo no tiene una forma de eliminar el hierro que sobra: lo regula absorbiendo más o menos.

▼ MODERA

- Suplementos con hierro **solo si te los indica tu profesional**
- Hígado y morcilla **1 vez por semana o menos**

Dónde lo encuentras. Carne vacuna: 1 palma de la mano · Lentejas: ½ taza cocida

Referencia diaria adulta: 8 mg (hombres) y 18 mg (mujeres)

No es un diagnóstico. Un análisis de sangre (ferritina) muestra cómo están tus reservas de hierro: consúltalo con tu médico antes de cambiar tu alimentación.

Qué dice la ciencia. El gen HFE ayuda al cuerpo a medir cuánto hierro tiene y a frenar la absorción cuando sobra. La variante C282Y estaba en dos copias en el 83 % de 178 personas con hemocromatosis, la acumulación de hierro[1]. En 31.192 adultos seguidos 12 años, entre quienes tenían dos copias, el 28 % de los hombres y el 1 % de las mujeres tuvieron problemas por exceso de hierro; con otras combinaciones fue muy raro[2].

ESTUDIOS

1 Feder JN, et al. 1996. *A novel MHC class I-like gene is mutated in patients with hereditary haemochromatosis.* Nat Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8696333/
El 83 % de 178 personas con hemocromatosis tenía dos copias de la variante principal.

2 Allen KJ, et al. 2008. *Iron-overload-related disease in HFE hereditary hemochromatosis.* N Engl J Med. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18199861/
Con dos copias de C282Y, 28 % de los hombres y 1 % de las mujeres acumularon hierro de más.

Magnesio

▲ Suma más

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

Evidencia baja

Tienes variantes muy comunes que bajan apenas el magnesio en sangre; las semillas, las legumbres y las verduras de hoja te ayudan a cubrirlo.

Para qué sirve. El magnesio participa en el trabajo de los músculos y los nervios y en la producción de energía.

▲ SUMA MÁS

Semillas de zapallo, legumbres o verduras de hoja **1 porción por día**

Dónde lo encuentras. Semillas de zapallo: 1 cucharada · Porotos negros: ½ taza cocida

Referencia diaria adulta: 400 mg (hombres) y 310 mg (mujeres)

Evidencia baja: tómalo como una orientación, la ciencia todavía no lo confirma.

Qué dice la ciencia. Miramos 2 variantes. El gen TRPM6 fabrica un canal por el que el intestino absorbe magnesio y el riñón lo recupera; MUC1 está en otra región del ADN que también influye. En más de 23.000 personas de origen europeo, ambas regiones se asociaron con el magnesio en sangre[1]. Cada copia baja el nivel apenas unos 0,01 mmol/L, un efecto chico que las semillas, las legumbres y las verduras de hoja ayudan a cubrir[1].

ESTUDIOS

1 Meyer TE, et al. 2010. *Genome-wide association studies of serum magnesium, potassium, and sodium concentrations identify six Loci influencing serum magnesium levels.* PLoS Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20700443/
En 23.829 personas, MUC1 y TRPM6 estuvieron entre las 6 regiones ligadas al magnesio.

ÁREA 7 DE 9 · RITMO Y DESCANSO

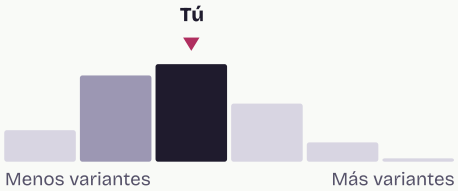
¿Por qué el café no me deja dormir?

Tu hígado elimina la cafeína más lento, así que te dura más en el cuerpo y puede afectar tu sueño si la tomas tarde.

FRENTE A LA POBLACIÓN

●●○ En la media

Una cantidad de variantes asociadas como la mayoría



Estás en el grupo más común

3 de cada 10 personas tienen tu misma cantidad de variantes asociadas. 4 de cada 10 tienen menos y 3 de cada 10, más.

3 variantes independientes · Población latinoamericana de referencia

Cafeína ▼ Modera

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres — Evidencia media

Tu hígado elimina la cafeína más lento, así que te dura más en el cuerpo y puede afectar tu sueño si la tomas tarde.

Para qué sirve. La cafeína estimula el sistema nervioso; si se elimina lento, su efecto dura más horas.

▲ SUMA MÁS

- Infusiones sin cafeína (manzanilla, tilo, menta) **por la tarde y la noche**

▼ MODERA

- Café **hasta 2 pocillos, antes de las 16 h**
- Mate, té negro y energizantes **cuentan como café, mejor de mañana**

Dónde lo encuentras. Pocillo de café: unos 60 mg de cafeína · Mate: depende de la yerba y de la cebada

Qué dice la ciencia. El gen CYP1A2 fabrica la enzima del hígado que elimina la cafeína, y el gen AHR regula cuánto se produce de ella. En 47.341 personas, estas dos regiones del ADN fueron las que más se asociaron con cuánta cafeína se toma por día[1]. En casi 9.900 personas, las versiones de eliminación lenta, que dejan más cafeína en sangre, iban con tomar menos café[2]. Por eso conviene tomarla temprano.

ESTUDIOS

1 Cornelis MC, et al. 2011. *Genome-wide meta-analysis identifies regions on 7p21 (AHR) and 15q24 (CYP1A2) as determinants of habitual caffeine consumption.* PLoS Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21490707/
En 47.341 personas, las regiones de AHR y CYP1A2 marcaron cuánta cafeína se toma.

2 Cornelis MC, et al. 2016. *Genome-wide association study of caffeine metabolites provides new insights to caffeine metabolism and dietary caffeine-consumption behavior.* Hum Mol Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27702941/
Las versiones de eliminación lenta dejaron más cafeína en sangre y fueron con tomar menos café.

● SIN AJUSTE PARA TU GENOTIPO

También miramos estos rasgos: tu genotipo no pide cambios. Sigue con una alimentación variada.

Horario de las comidas — Evidencia media

ÁREA 8 DE 9 · ESTRÉS Y HÁBITOS

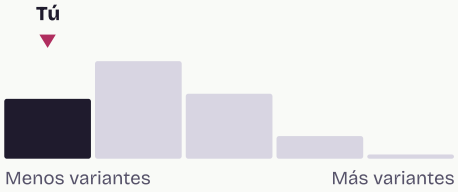
¿Cómo me afectan el estrés y el alcohol?

Tu cuerpo tiende a eliminar más lento la adrenalina y la dopamina, así que el café, el mate y el estrés pueden sumarte más.

FRENTE A LA POBLACIÓN

Por debajo de la media

Menos variantes asociadas que la mayoría



Tienes menos variantes asociadas que la mayoría, pero no es un caso raro

2 de cada 10 personas tienen tu misma cantidad de variantes asociadas. Ninguna persona tiene menos y 8 de cada 10, más.

3 variantes independientes · Población latinoamericana de referencia

Respuesta al estrés ▼ Modera

Evidencia baja

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

Tu cuerpo tiende a eliminar más lento la adrenalina y la dopamina, así que el café, el mate y el estrés pueden sumarte más.

Para qué sirve. Los estimulantes suman su efecto al de las hormonas del estrés.

▲ SUMA MÁS

Frutos secos (almendras, maní, castañas de cajú) **1 puñado por día**

▼ MODERA

Café, mate y energizantes **hasta 2 tazas de café por día**

Evidencia baja: tómalo como una orientación, la ciencia todavía no lo confirma.

Qué dice la ciencia. El gen COMT fabrica una enzima que desarma la dopamina, la adrenalina y la noradrenalina. La variante cambia una sola pieza de la enzima, y eso explica que su actividad varíe entre 3 y 4 veces de una persona a otra[1]. En 108 cerebros donados, la versión de menor actividad tenía menos enzima[2]. Con dos copias, estas sustancias tardan más en eliminarse, y los estimulantes suman su efecto.

ESTUDIOS

1 Lachman HM, et al. 1996. *Human catechol-O-methyltransferase pharmacogenetics: description of a functional polymorphism and its potential application to neuropsychiatric disorders.* Pharmacogenetics. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8807664/
Un cambio de una sola pieza de la enzima explica diferencias de 3 a 4 veces en su actividad.

2 Chen J, et al. 2004. *Functional analysis of genetic variation in catechol-O-methyltransferase (COMT): effects on mRNA, protein, and enzyme activity in postmortem human brain.* Am J Hum Genet. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15457404/
En 108 cerebros, la versión de menor actividad tuvo menos enzima y menos trabajo.

• SIN AJUSTE PARA TU GENOTIPO

También miramos estos rasgos: tu genotipo no pide cambios. Sigue con una alimentación variada.

Alcohol Evidencia media

ÁREA 9 DE 9 · GUSTO

¿Por qué el brócoli me resulta tan amargo?

Tu receptor del sabor amargo es más sensible, sobre todo en verduras como el brócoli y el repollo; asarlas o sumarles limón las suaviza.

FRENTE A LA POBLACIÓN

Sin franja (pocas variantes)

Con menos de 3 variantes independientes no calculamos la franja: el resultado podría tomar muy pocos valores.

1 variante evaluable · Población latinoamericana de referencia

Sabor amargo

▲ Suma más

Evidencia alta

TU VARIANTE 1 copia, heredada de uno de tus padres

Tu receptor del sabor amargo es más sensible, sobre todo en verduras como el brócoli y el repollo; asarlas o sumarles limón las suaviza.

Para qué sirve. Las verduras crucíferas aportan fibra, vitamina C, vitamina K y folato. Cómo las cocinas cambia mucho cuánto amargo sientes.

▲ SUMA MÁS

- Brócoli, coliflor, repollo o repollitos de Bruselas asados, salteados o con limón, queso rallado o aceite **1 porción, 3 veces por semana**
- Verduras más suaves para empezar: zapallo, zanahoria, chauchas, zapallito **medio plato, almuerzo y cena**

Dónde lo encuentras. Brócoli: 1 taza · Repollo: 1 taza · Coliflor: 1 taza

También cuenta para: Inflamación y defensa antioxidante.

Qué dice la ciencia. El gen TAS2R38 fabrica un receptor del sabor amargo de la lengua. Tres cambios en el gen forman versiones que explican por completo quién siente y quién no el amargo de un compuesto de prueba, y entre el 55 y el 85 % de cuán fuerte se siente[1]. Las versiones de este receptor deciden si percibimos ciertos compuestos amargos de los alimentos[2].

ESTUDIOS

1 Kim UK, et al. 2003. *Positional cloning of the human quantitative trait locus underlying taste sensitivity to phenylthiocarbamide.* Science. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12595690/
Tres cambios en TAS2R38 explican quién siente el amargo de un compuesto de prueba.

2 Sandell MA, Breslin PA. 2006. *Variability in a taste-receptor gene determines whether we taste toxins in food.* Curr Biol. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16979544/
Las versiones de TAS2R38 deciden si percibimos compuestos amargos de los alimentos.

PARA TENER EN CUENTA

Límites de este informe

Lo que sí te dice

- Dónde poner el foco en tu alimentación, según tu genética.
- Qué alimentos sumar o moderar, con porciones y frecuencias de referencia para un adulto.
- Qué tan sólida es la ciencia detrás de cada consejo.

Lo que no te dice

- No mide tu estado de salud actual.
- No reemplaza análisis de sangre ni la consulta con un profesional.
- No es un plan alimentario: tu nutricionista ajusta las porciones a ti, a tu edad y a tu actividad.
- Los hallazgos de salud que elegiste ver se presentan solo en clave de alimentación: no son un diagnóstico.

Casi toda la genética de la alimentación se estudió en personas de origen europeo. Por eso te comparamos con la población latinoamericana de referencia y te mostramos el nivel de evidencia de cada consejo. Las asociaciones vienen de estudios en poblaciones y pueden no aplicar del todo a tu caso.

Si estás embarazada o amamantando, si buscas un embarazo, si tienes una condición de salud, si tomas medicación o si tu alimentación es vegetariana o vegana, consúltalo con tu profesional antes de seguir estas sugerencias.

Los resultados con evidencia baja se apoyan en pocos estudios. Te los mostramos con su consejo, pero no entran en «Lo primero».

Reglas del informe: Perfil ficticio con fines ilustrativos.

Documento d703bf0cacf5

ANEXO · PARA TU PROFESIONAL

Para tu nutricionista

Detalle de cada variante de nivel 1 del panel, para usar en la consulta. Las filas en gris no generan consejo (sin lectura o sin el genotipo que pide el modelo).

En el ejemplo, gen, variante y genotipo están ocultos.

Cómo se calcula

- Copias: del alelo asociado, sobre la hebra positiva. Modelo recesivo: el ajuste pide 2 copias; aditivo o dominante: 1.
- Frecuencia: del alelo asociado en la población latinoamericana de referencia (no es el porcentaje de portadores).
- Franja: variantes de nivel 1 informativas (frecuencia entre 1 % y 99 %), una por grupo de variantes ligadas; mínimo 3; cortes en los percentiles 25 y 75; distribución exacta.

Versiones

- Panel 2026-11-v4 · áreas 2026-11-v4 · textos 2026-11-v3 · reglas 2026-11-v2.
- Sin lectura en este genoma: 2 variantes. Marcadores de nivel 2 (se anotan, no dan consejo): 55.
- Hallazgos de salud: incluidos con el consentimiento de la persona, marcados «salud».

ÁREA	RASGO	GEN	VARIANTE	GENOTIPO	COPIAS	MODELO	FRECUENCIA	EVIDENCIA	FRANJA
Energía y peso	Saciedad y peso Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Alta	sí
Energía y peso	Azúcar en sangre Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Alta	sí
Energía y peso	Carbohidratos Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Media	sí
Energía y peso	Calidad de las grasas Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	0 (·)	aditivo	—	Media	sí
Digestión y tolerancias	Lactosa Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	2 (·)	recesivo	—	Alta	sí
Digestión y tolerancias	Gluten salud Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Alta	sí
Inflamación y defensa antioxidante	Defensa antioxidante Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Media	sí
Corazón y grasas en sangre	Triglicéridos Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Alta	sí
Corazón y grasas en sangre	Colesterol y grasas saturadas salud Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Alta	sí
Corazón y grasas en sangre	Omega-3 Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Media	sí
Corazón y grasas en sangre	Colesterol HDL Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	0 (·)	aditivo	—	Media	sí
Vitaminas	Folato y vitaminas B Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	2 (·)	aditivo	—	Alta	sí
Vitaminas	Vitamina D Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Media	sí

Para tu nutricionista · continuación

ÁREA	RASGO	GEN	VARIANTE	GENOTIPO	COPIAS	MODELO	FRECUENCIA	EVIDENCIA	FRANJA
Vitaminas	Vitamina A Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	0 (·)	aditivo	—	Media	sí
Vitaminas	Vitamina C Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	0 (·)	aditivo	—	Media	sí
Minerales	Absorción de hierro salud Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Media	sí
Minerales	Magnesio	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Baja	
Ritmo y descanso	Cafeína Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Media	sí
Ritmo y descanso	Horario de las comidas Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	0 (·)	aditivo	—	Media	sí
Estrés y hábitos	Respuesta al estrés	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Baja	
Estrés y hábitos	Alcohol Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	0 (·)	aditivo	—	Media	sí
Gusto	Sabor amargo Ejemplo et al. 2019	···	rs···	·/·	1 (·)	aditivo	—	Alta	