

Recomendaciones

Nombre: Demo User
Prueba: IB-A-0001
Fecha de activación: 2025-12-22
Género: Otro
Fecha de nacimiento: 2020-01-01

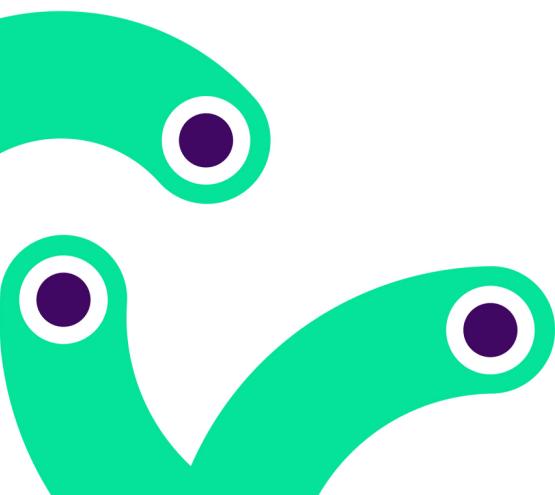
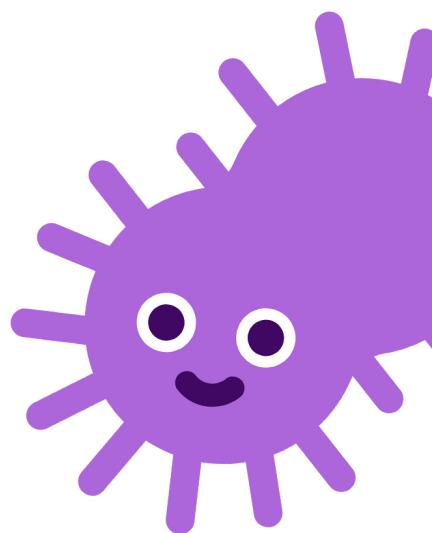


Tabla de contenidos

1. Resumen

2. Medidas corporales

2.1 Índice de masa corporal (IMC)

2.2 Relación cintura-cadera (WHR)

3. Recomendaciones nutricionales

3.1 Alimentos recomendados

3.2 Consejos del diario alimenticio

4. Consejos de suplementos

4.1 Probióticos

4.2 Prebióticos

5. Avisos legales

Este PDF es un resumen de las recomendaciones más importantes. Para obtener más información, consulta tu panel de control.

1. Resumen

Recomendaciones nutricionales

Alimentos recomendados

Tus 5 principales alimentos para aumentar					
	Producto	Categoría	Tamaño de la dosis	Intolerancias	Impacto
	Rúcula	Vegetales	50 g		
	Canela	Condimentos y especias	3 g		
	Melón	Fruta	150 g	 	
	Ají rojo	Vegetales	30 g		
	Pimentón rojo	Vegetales	125 g		

Tus 5 principales alimentos para reducir					
	Producto	Categoría	Tamaño de la dosis	Intolerancias	Impacto
	Cheesestick	Cereales	70 g	 	
	Pastel	Panadería y productos de pastelería	100 g	 	
	Muffin	Panadería y productos de pastelería	100 g	 	
	Panecillo de grosella	Panadería y productos de pastelería	70 g		
	Rosti	Sopas y platos combinados	200 g		

Consejos del diario alimenticio

Tus 3 mejores sustituciones y consejos

- Aumenta tu consumo de verduras (al menos 250 g al día) añadiendo verduras como snack. Elige col rizada, arracacha, zanahorias, acelgas, rábanos o rúcula. Minimize el consumo de pimientos morrones, alcachofas, brócoli, coles de Bruselas, coliflor y apio (ricos en fructanos).
- Incorpora legumbres a tu cena. Una cucharada de legumbres combina bien, por ejemplo, con platos de arroz o pasta. Elige habichuelas, frijoles negros y garbanzos. Reduce al mínimo las arvejas, los frijoles blancos y marrones (ricos en fructanos).
- Aumenta tu consumo de fruta (unas 2-3 raciones o al menos 250 g al día) añadiendo fruta como snack. Elige plátanos verdes, mandarinas, papayas, kiwis amarillos/verdes o apio. Reduce al mínimo los plátanos maduros, las manzanas, las uvas, el pomelo, el mango y los melocotones (ricos en fructanos).

Consejos de suplementos

Probióticos

Tus 3 probióticos recomendados principales		
	Producto	Problema y/o queja
	Culturelle® Digestive Daily Probiotic	Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Colitis ulcerosa
		Síndrome del intestino irritable (SII-C)
		Síndrome del intestino irritable (SII-D)
	Culturelle® Health and Wellness	Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Colitis ulcerosa
		Síndrome del intestino irritable (SII-C)
		Síndrome del intestino irritable (SII-D)
	Culturelle® Ultimate Strength	Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Colitis ulcerosa
		Síndrome del intestino irritable (SII-C)
		Síndrome del intestino irritable (SII-D)

Prebióticos

Almidón resistente, que se encuentra en alimentos como:

Tu prebiótico recomendado		
Producto	Porción	
Bananos verdes	100g	1 porción
Papas cocinadas y enfriadas	150g	1 porción, cocinada
Arroz cocinado y enfriado	90g	0.5 tazas, cocinado

2. Medidas corporales

Estas son tus medidas que utilizamos para calcular el índice de masa corporal (IMC) y la relación cintura-cadera (RCC).

Altura - 200 cm

Peso - 100 kg

Cintura - 100 cm

Cadera - 200 cm

2.1 Índice de masa corporal (IMC)



¿Qué significa el IMC?

El IMC es un cálculo que utiliza tu altura y peso para determinar si te encuentras dentro de un rango saludable.

¿Cómo se calcula tu IMC?

$$\text{IMC} = \text{Peso (en kg)} / \text{Altura}^2 (\text{en m}^2)$$

¿Qué significa tu IMC?

18.4 o menos: bajo peso

18.5-24.9: peso normal

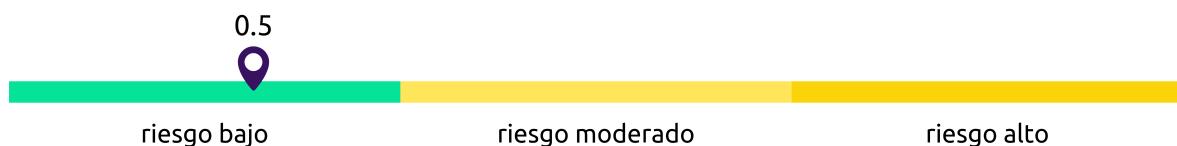
25-29.9: sobrepeso

30 o más: obeso

¿Cuáles son las limitaciones del IMC?

El IMC no tiene en cuenta factores como la masa muscular, la densidad ósea o la distribución de la grasa. Por ejemplo, un deportista puede tener un IMC elevado debido a su masa muscular, no a su masa grasa. También puede no reflejar con exactitud los riesgos para la salud en adultos mayores o en algunos grupos étnicos.

2.2 Relación cintura-cadera (WHR)



¿Qué es el WHR?

El índice cintura-cadera (WHR) es un cálculo que utiliza la circunferencia de la cintura y la cadera para evaluar la distribución de la grasa corporal.

¿Cómo se calcula el WHR?

WHR = Circunferencia de la cintura (en cm) / Circunferencia de la cadera (en cm).

¿Qué significa tu WHR?

0.80 o menos: riesgo bajo

0.81-0.85: riesgo moderado

0.86 o más: riesgo alto

¿Por qué es importante el WHR?

WHR se centra en la distribución de la grasa, sobre todo la abdominal, que está relacionada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y otras afecciones metabólicas. Las personas con un cuerpo "en forma de pera" (grasa alrededor de las caderas/muslos) suelen tener un riesgo menor que las personas con un cuerpo "en forma de manzana" (grasa alrededor del abdomen), independientemente del peso total.

¿Cuál es la diferencia entre IMC y WHR?

Mientras que el IMC da una clasificación general del peso, el WHR analiza específicamente dónde se almacena la grasa en el cuerpo. La grasa central (alrededor del abdomen) presenta mayores riesgos para la salud que la grasa almacenada en otros lugares, incluso en personas con un IMC "normal".

3. Recomendaciones nutricionales

3.1 Alimentos recomendados

Los alimentos recomendados muestran cuáles debes aumentar o disminuir (junto con su categoría y tamaño de porción) para apoyar las funciones de tus bacterias. La etiqueta de intolerancia señala una posible reacción adversa, mientras que el puntaje de impacto refleja el efecto de cada alimento en tu microbioma intestinal.

Intenta incluir más alimentos de la lista de "Alimentos para aumentar" en tu dieta, especialmente aquellos con el puntaje de impacto más alto. Limita o evita los alimentos de la lista de "Alimentos para disminuir" en tu dieta, especialmente aquellos con el puntaje de impacto más alto.

Alimentos a aumentar					
	Producto	Categoría	Tamaño de la dosis	Intolerancias	Impacto
	Rúcula	Vegetales	50 g		
	Canela	Condimentos y especias	3 g		
	Melón	Fruta	150 g	 	
	Ají rojo	Vegetales	30 g		
	Pimentón rojo	Vegetales	125 g		
	Fríjoles para untar	Condimentos y especias	50 g		
	Fríjoles germinados	Leguminosas	50 g		
	Arándano	Fruta	140 g		
	Pan de masa madre	Cereales	30 g		
	Piña	Fruta	100 g		
	Té	Bebidas	250 ml		

	Aguacate	Vegetales	125 g		
	Pimentón amarillo	Vegetales	125 g		
	Col china	Vegetales	125 g		
	Pimienta	Condimentos y especias	3 g		
	Espárragos verdes	Vegetales	125 g		
	Kiwi, gold	Fruta	80 g		
	Arroz integral	Cereales	100 g		
	Mango	Fruta	100 g	 	
	Yogur descremado	Lácteos	250 g	  	

Alimentos que hay que reducir					
	Producto	Categoría	Tamaño de la dosis	Intolerancias	Impacto
	Cheesestick	Cereales	70 g	 	
	Pastel	Panadería y productos de pastelería	100 g	  	
	Muffin	Panadería y productos de pastelería	100 g	 	
	Panecillo de grosella	Panadería y productos de pastelería	70 g		
	Rosti	Sopas y platos combinados	200 g		

	Tuc	Cereales	30 g		8
	Waffle con sirope	Panadería y productos de pastelería	100 g	 	7
	Pizza	Sopas y platos combinados	150 g	  	7
	Rollo primavera	Snacks salados	50 g		7
	Grageas de chocolate	Dulces y confitería	20 g	  	7
	Crema	Lácteos	30 g	  	7
	Galleta	Cereales	30 g	 	7
	Azúcar	Dulces y confitería	3 g		7
	Chocolate	Dulces y confitería	20 g	  	7
	Pan, muesli	Cereales	70 g		6
	Croissant	Panadería y productos de pastelería	70 g	 	6
	Panqueque	Panadería y productos de pastelería	100 g	 	6
	Chocolate, en agua (50%) y leche de vaca entera (50%)	Bebidas	150 ml	  	6
	Mayonesa, con sal	Condimentos y especias	60 g		6
	Salsa de tomate	Condimentos y especias	60 g	 	6

3.2 Consejos del diario alimenticio

Los consejos del diario alimenticio muestran los ajustes en tu dieta basados en el diario que completaste antes de tomar la muestra de heces. Tienen en cuenta los patrones de tus comidas en cinco momentos del día (incluyendo desayuno, almuerzo, cena, snacks y bebidas). Los cambios y recomendaciones están diseñados para ayudarte a mejorar tu dieta actual y optimizar tu microbioma intestinal.

Día 1			
Producto	Tipo de comida	Cantidad	Consejo
 Yogur bajo en grasa	Desayuno	150 g	El diario de alimentos muestra que comes yogur o queso crema: ¡esa es una buena elección! El yogur es un producto fermentado favorable para nuestro microbioma intestinal.
 Mora	Desayuno	50 g	A nuestro microbioma intestinal le encanta la diversidad (diferentes tipos y colores). Intenta comer tantos tipos de fruta y verdura como puedas.
 Semilla de chía	Desayuno	15 g	¡Qué bien que elijas las semillas! Este es un producto que contribuye a la salud intestinal.
 Mogolla integral	Almuerzo	120 g	Vemos que consumes productos integrales, ¡muy bien! Los cereales integrales son buenos para la salud intestinal.
 Té verde	Almuerzo	250 ml	El diario de alimentos muestra que bebes té verde: ¡es una buena elección! También puedes probar el té de jengibre o de hierbas.
 Tomate Cherry	Almuerzo	50 g	Según tu diario de alimentos de 3 días, parece que comes en promedio menos de 250 g de verduras al día. Aumenta tu consumo de verduras (al menos 250 g al día). Elige col rizada, arracacha, zanahorias, acelgas, rábanos o rúcula. Reduce al mínimo los pimientos, la alcachofa, el brócoli, las coles de Bruselas, la coliflor y el apio (ricos en fructanos).
 Puerro	Cena	20 g	El reporte muestra que a veces incorporas puerro a tus comidas: ¡es una buena elección! Puedes alternarlo con otras verduras, como ajo y cebolla.

4. Consejos de suplementos

4.1 Probióticos

¿Qué son los probióticos?

La Asociación Científica Internacional para los Probióticos y Prebióticos define los probióticos como 'microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped', lo que significa microorganismos vivos que son buenos para tu salud.

¿Qué probióticos son mejores para ti?

Es importante elegir una cepa de probiótico o una combinación de cepas que esté respaldada por evidencia científica para el beneficio específico que estás buscando. No todas las cepas de probióticos comercialmente disponibles han demostrado beneficiar al cuerpo humano. Sin embargo, no te preocupes, ya que solo recomendaremos cepas de probióticos basadas en evidencia específicas para el beneficio que buscas.

Puedes encontrarlos buscando en Internet las cepas probióticas que se mencionan a continuación y siguiendo las pautas para elegir un suplemento adecuado. Para algunas cepas, hemos incluido recomendaciones de productos aprobados por nuestro experto en microbioma, el Dr. Koen Venema.

Basado en tus datos, las siguientes cepas probióticas podrían ser beneficiosas para ti:

Cepas probióticas

Salud gastrointestinal	
Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Colitis ulcerosa	Escherichia coli Nissle 1917
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	STOPA-Mix
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745
Síndrome del intestino irritable (SII-C)	IBS-MOOD-Mix
	IBS-Mix III
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus plantarum 299v
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Síndrome del intestino irritable (SII-D)	IBS-Mix I
	IBS-Mix II
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus plantarum 299v
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	MIBS-Mix
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Salud mental

Depresión, ansiedad y/o estrés	Lactobacillus casei Shirota
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus paracasei HA-196
	Lactobacillus plantarum DR7
	MEMOOD-Mix

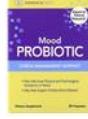
Salud metabólica

Reducción de peso, obesidad y/o síndrome metabólico	CV-Mix
	META-Mix
	OLIK-Mix

Otros

Fitness	Lactobacillus casei Shirota
	SPIMMUN-Mix
Intolerancia a la lactosa y/o sensibilidad	LINTO-Mix
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052

Productos probióticos

	Producto	Problema y/o queja
	Bio-Kult®	Síndrome del intestino irritable (SII-D)
	Calm Biotic®	Depresión, ansiedad y/o estrés
	Culturelle® Digestive Daily Probiotic	Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Colitis ulcerosa
		Síndrome del intestino irritable (SII-C)
		Síndrome del intestino irritable (SII-D)
	Culturelle® Health and Wellness	Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Colitis ulcerosa
		Síndrome del intestino irritable (SII-C)
		Síndrome del intestino irritable (SII-D)
	Culturelle® Ultimate Strength	Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Colitis ulcerosa
		Síndrome del intestino irritable (SII-C)
		Síndrome del intestino irritable (SII-D)
	Essential-Biotic® L. Rhamnosus GG	Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Colitis ulcerosa
		Síndrome del intestino irritable (SII-C)
		Síndrome del intestino irritable (SII-D)
	Floradapt Gut Support	Síndrome del intestino irritable (SII-C)
	Floradapt Mind Balance	Depresión, ansiedad y/o estrés
	InnovixLabs™ Mood Probiotic	Depresión, ansiedad y/o estrés
	Jarrow Ideal Bowel Support	Síndrome del intestino irritable (SII-C)
		Síndrome del intestino irritable (SII-D)
	Optibac S. Boulardii	Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Colitis ulcerosa
		Síndrome del intestino irritable (SII-C)
		Síndrome del intestino irritable (SII-D)

	Producto	Problema y/o queja
	Pro-Ven For Adults 50 Billion	Síndrome del intestino irritable (SII-D)
	Pro-Ven Probiotics Shapeline	Reducción de peso, obesidad y/o síndrome metabólico
	Symprove™	Síndrome del intestino irritable (SII-D)
	Vivomixx 450	Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Colitis ulcerosa
	Yakult	Depresión, ansiedad y/o estrés
		Fitness

4.2 Prebióticos

¿Qué son los prebióticos?

Los prebióticos son nutrientes (generalmente diferentes tipos de fibra) que ayudan a que crezcan las bacterias 'buenas' de tu intestino. Tu cuerpo no puede digerir los prebióticos, por lo que nutren los microorganismos beneficiosos en tu intestino y, por lo tanto, apoyan la salud de tu microbioma intestinal.

¿Cuáles son los mejores prebióticos para ti?

Puedes encontrar prebióticos en diversos alimentos y/o como suplemento (tabletas, polvo, etc.). Recomendamos un enfoque de **alimentos primero**. En primer lugar, enfócate en agregar más alimentos ricos en prebióticos a tu dieta, y luego complementa estos con un suplemento, si es necesario. Ten en cuenta que los prebióticos en los alimentos suelen estar presentes en niveles más bajos, por lo que podría ser necesario agregar un suplemento de prebióticos.

Según tus resultados, hemos compilado una lista de compuestos prebióticos (encontrados en alimentos y suplementos) que pueden ser beneficiosos para consumir.

Alimentos prebióticos

Producto	Porción		Intolerancias
Raíz de Achicoria	50g	1-2 cucharadas soperas	
Agave en polvo	5g	1 cucharada sopera	

Puerro	125g	1 taza, cocinada	
Cebada	90g	0.5 tazas, cocinado	
Alcachofa de Jerusalén	125g	1 taza, cocinada	
Diente de león verde	50g	1 taza, cruda	
Raíz de yacón	125g	1 porción, cocinada o cruda	
Raíz de bardana	125g	1 porción, cocinada	
Achicoria roja	50g	0.5 tazas, crudo	
Cebollas	50g	0.5 porciones, crudo	
Jícama	125g	1 taza, cocinada	
Espárragos	125g	6 pinchos	
Centeno integral	90g	Depende del artículo elegido (pan, cereales, etc.)	
Trigo integral	90g	Depende del artículo elegido (pan, cereales, etc.)	
Bananos verdes	100g	1 porción	
Papas cocinadas y enfriadas	150g	1 porción, cocinada	
Arroz cocinado y enfriado	90g	0.5 tazas, cocinado	
Pasta cocinada	90g	1 taza, cocinada	
Fríjoles (cargamanto, caraota, etc.)	45g	0.25 tazas, cocinado	
Lentejas	45g	0.25 tazas, cocinado	
Garbanzos	45g	0.25 tazas, cocinado	
Avena en hojuelas	45g	0.5 tazas, seco	

Suplementos prebióticos

Puede encontrarlos buscando en Internet los compuestos prebióticos mencionados a continuación y utilizando las pautas para ayudarle a elegir un suplemento adecuado.

Nota: Muchos suplementos probióticos disponibles comercialmente también contienen prebióticos en su fórmula. Lee la lista de ingredientes en la parte posterior del envase.

La barra verde resalta el compuesto prebiótico que promueve con mayor eficacia el crecimiento de la bacteria respectiva. Los demás compuestos también pueden favorecer su crecimiento, pero sus efectos no son tan fuertes.

Faecalibacterium

Suplementos prebióticos

Almidón resistente

Fructooligosacáridos

Galactooligosacáridos

Inulina

Polidextrosa

5. Avisos legales

La información que encuentras en este panel de control y en los informes en formato PDF tiene fines exclusivamente informativos y educativos. No está destinada a reemplazar el consejo médico para el tratamiento, diagnóstico o prevención de ninguna condición. Si tienes alguna duda sobre una afección médica, siempre consulta con tu médico u otro profesional de la salud calificado antes de hacer cualquier cambio en tu dieta, estilo de vida o régimen de suplementos.

Nuestros análisis y recomendaciones se basan en la literatura científica actual y en los conocimientos disponibles al momento de analizar tu microbiota. La interpretación de los datos de la microbiota es un campo en constante evolución, y aunque nos esforzamos por brindarte información precisa y actualizada, no podemos garantizar la integridad, exactitud, fiabilidad o aplicabilidad de la información para tus resultados de salud individuales.

La detección de un microorganismo no implica necesariamente la presencia de una enfermedad, y la no detección no descarta la existencia de microbios nocivos. Es posible que haya otros microorganismos presentes que esta prueba no detecta. Esta prueba no reemplaza los métodos clínicos tradicionales.