

Resultados

Nombre: Demo User
Prueba: IB-A-0001
Fecha de activación: 2025-12-22
Género: Otro
Fecha de nacimiento: 2000-01-01

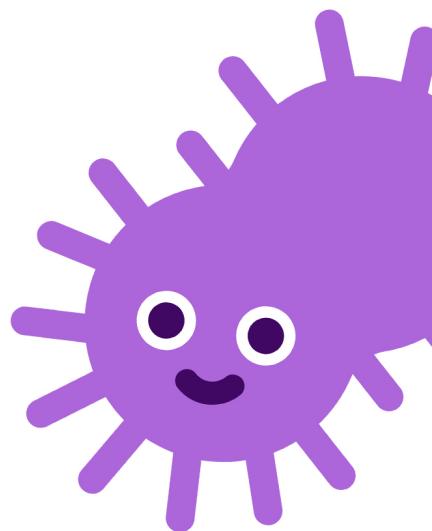


Tabla de contenidos

1. Resumen

2. Salud bacteriana

2.1 Puntuación bacteriana

2.2 Diversidad bacteriana

2.3 Proporción de bacterias

3. Información sobre bacterias

3.1 Niveles de bacterias

3.2 Funciones bacterianas

4. Conexiones humanas

4.1 Áreas de interés

5. Recomendaciones nutricionales

5.1 Ingesta de nutrientes

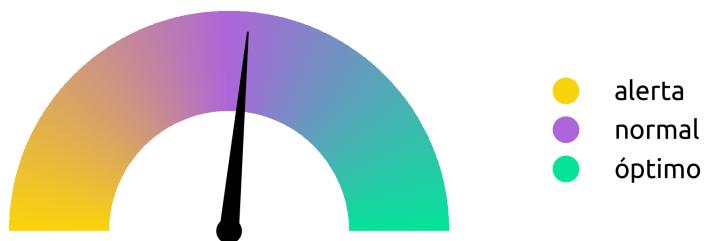
6. Avisos legales

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

1. Resumen

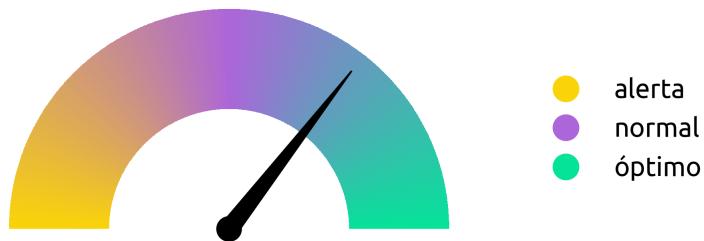
Salud bacteriana

Puntuación bacteriana



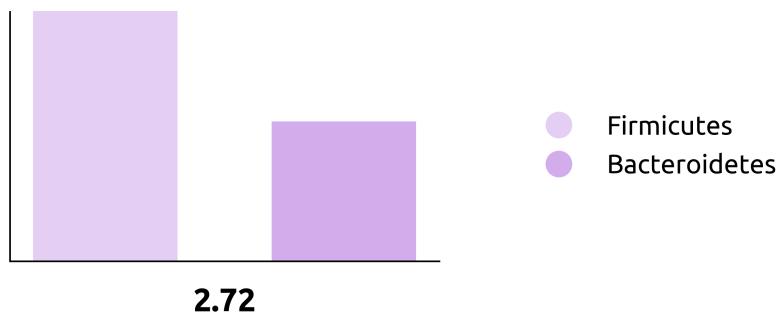
Tu **puntuación bacteriana** es **buenas**, lo que indica una tendencia a la eubiosis (equilibrio en la microbiota intestinal).

Diversidad bacteriana



Tu **diversidad bacteriana** es **alta**, lo que significa que tu intestino contiene suficientes tipos diferentes de bacterias.

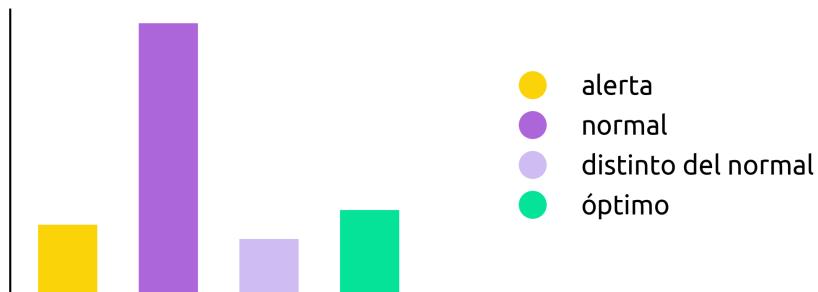
Proporción de bacterias



Tu **proporción de bacterias** es **alta**, lo que indica que tienes más Firmicutes que Bacteroidetes. Esto se observa a menudo en personas que consumen muchos azúcares y proteínas.

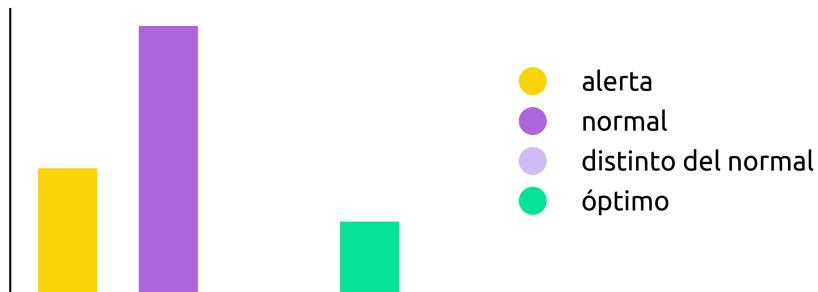
Información sobre bacterias

Niveles de bacterias



Tienes 5 niveles de bacterias en "alerta", 19 en "normal", 4 en "distinto del normal" y 6 en "óptimo".

Funciones bacterianas



Tienes 7 funciones bacterianas en "alerta", 15 en "normal", 0 en "distinto del normal" y 4 en "óptimo".

Conexiones humanas

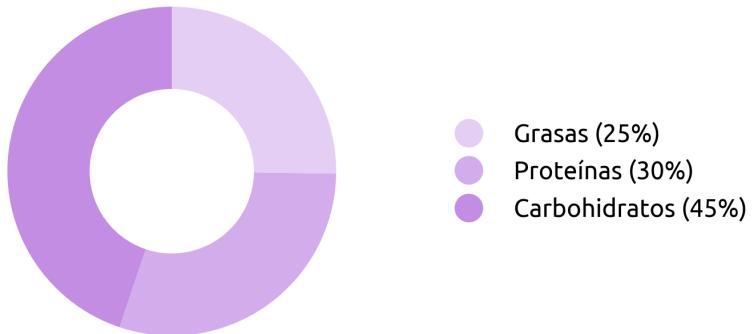
Áreas de interés



El área de enfoque para Longevidad tiene una puntuación de 56, lo que indica un soporte microbiano Moderado.

Recomendaciones nutricionales

Ingesta de nutrientes



Tu **ingesta de nutrientes** consiste en 48g de carbohidratos (de los cuales 11g son fibra dietética), 12g de grasas (de las cuales 3g son grasas saturadas) y 32g de proteínas.

2. Salud bacteriana

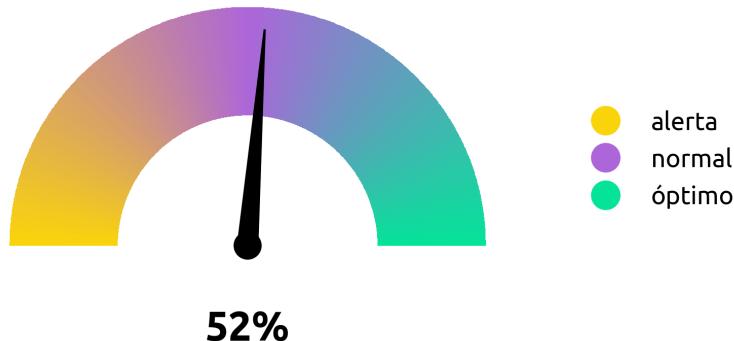
2.1 Puntuación bacteriana

¿Qué es la puntuación bacteriana?

La puntuación bacteriana es un porcentaje que refleja el estado general de salud de tu microbioma intestinal, basado en factores como la diversidad, la abundancia y la proporción entre bacterias buenas y malas.

¿Qué significa tu puntuación bacteriana?

Tu **puntuación bacteriana** es buena, lo que indica una tendencia a la eubiosis (equilibrio en la microbiota intestinal).



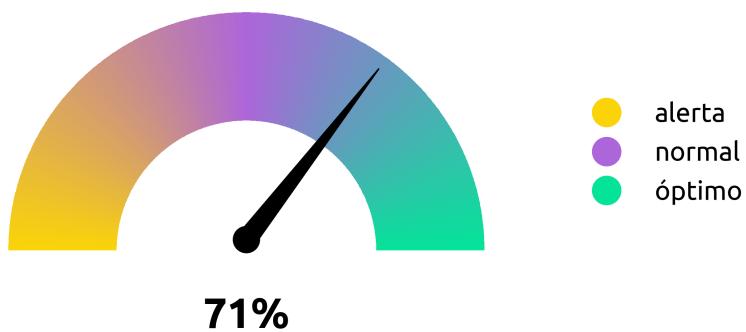
2.2 Diversidad bacteriana

¿Qué es la diversidad bacteriana?

La diversidad bacteriana se refiere a la variedad y variabilidad de las diferentes especies presentes en tu microbioma intestinal, lo que refleja cuántos tipos de bacterias se encuentran (riqueza) y cuán uniformemente están distribuidas (uniformidad).

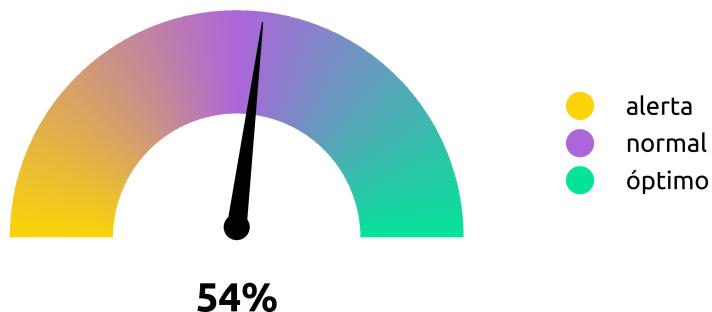
¿Qué significa tu diversidad bacteriana?

Tu **diversidad bacteriana** es alta, lo que significa que tu intestino contiene suficientes tipos diferentes de bacterias.



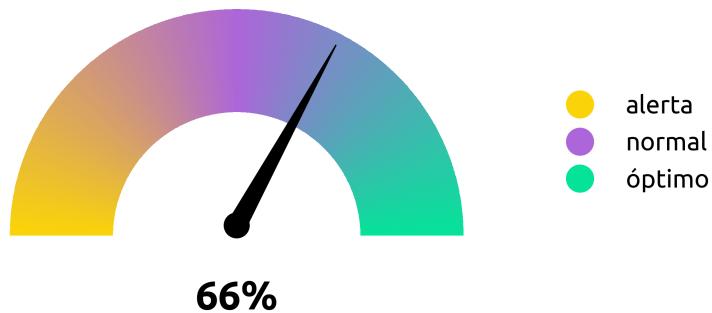
Riqueza de especies

La riqueza de especies muestra cuántos tipos diferentes de especies están presentes en tu microbioma intestinal. Una mayor riqueza de especies se asocia generalmente con un entorno más resistente y adaptable que puede favorecer mejor la absorción de nutrientes y la regulación de la inflamación.



Uniformidad de especies

La uniformidad de especies muestra cómo estas se distribuyen entre los diferentes tipos existentes en tu microbioma intestinal. Mayor uniformidad de especies se asocia generalmente con un entorno más equilibrado, que puede mantener mejor la estabilidad microbiana y la función metabólica.



2.3 Proporción de bacterias

La proporción de bacterias se refiere a la proporción comparativa entre dos o más grupos de bacterias en la microbiota intestinal, y se utiliza a menudo para destacar un desequilibrio o el predominio de un grupo sobre otro.

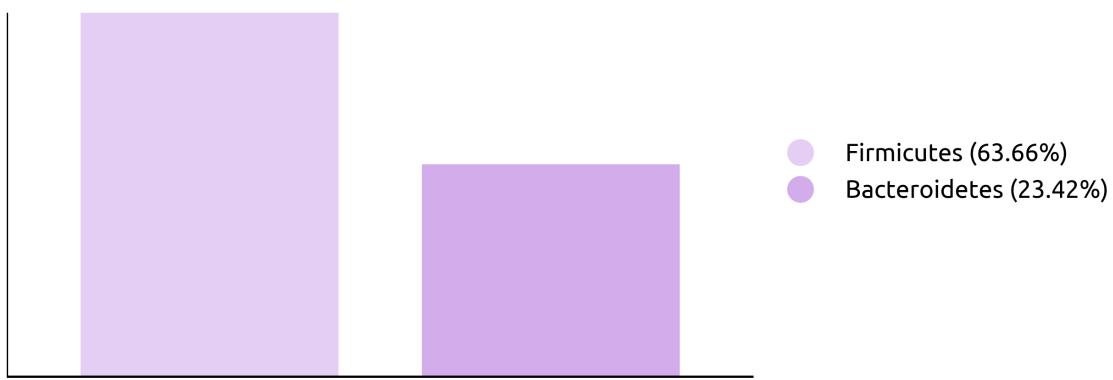
¿Qué es la proporción F/B?

La proporción F/B es la proporción entre Firmicutes y Bacteroidetes. Firmicutes y Bacteroidetes son los dos filos bacterianos más dominantes en el microbioma intestinal, y su equilibrio se utiliza a menudo como indicador de la salud general.

Sin embargo, es importante señalar que la proporción F/B no es por sí sola un marcador definitivo de la vitalidad intestinal, ya que puede verse influida por factores como la edad, la dieta, el estrés, etc. Es mejor interpretarla junto con otros indicadores microbianos, como la diversidad bacteriana y la riqueza o uniformidad de especies.

¿Qué significa tu ratio F/B?

Tu ratio F/B es alto, lo que indica que tienes más Firmicutes que Bacteroidetes. Esto se observa a menudo en personas que consumen muchos azúcares y proteínas. Puede estar relacionado con el aumento de peso o la inflamación de bajo grado, aunque la literatura científica es contradictoria al respecto.



3. Información sobre bacterias

3.1 Niveles de bacterias

Los niveles de bacterias muestran la diversidad de bacterias en tu microbioma intestinal basándose en tres clasificaciones (bacterias buenas, bacterias malas y otras bacterias relevantes). Describe la abundancia bacteriana mediante los rangos "alerta", "normal" o "excelente", y se basa teniendo como referencia nuestra base de datos de personas sanas. El indicador muestra tus resultados para esa bacteria en particular y el ícono de información contiene una breve explicación.

Las bacterias buenas (como Akkermansia, etc.) pueden tener un efecto positivo en tu salud, mientras que las bacterias malas (como Bacteroides, etc.) pueden tener un efecto negativo. En cuanto a otras bacterias relevantes (como Clostridium, etc.), no hay suficiente información o información clara sobre si estas tienen un efecto positivo o negativo en la salud. Por eso solo podemos mostrar si su nivel es "inferior al normal" o "superior al normal".

En casi todos los individuos es posible identificar un conjunto de bacterias que constituyen el "núcleo" del microbioma intestinal. Con base en ello, hemos seleccionado las 34 especies más representativas.

Bacterias buenas

Akkermansia

Akkermansia se asocia con la ayuda a la reducción de peso, ya que se ha relacionado con una disminución del colesterol y del riesgo de obesidad. Su abundancia incrementa por el consumo de legumbres (como la soja, los garbanzos y frijoles) y frutos secos o semillas (como las semillas de linaza). Esta bacteria está presente en el 64.8% de la población



Anaerostipes

Anaerostipes se asocia con la resistencia de la pared intestinal, ya que se ha relacionado con un aumento de la producción de butirato y del tránsito intestinal. Esta bacteria está presente en el 88.2% de la población.



Barnesiella

Barnesiella se asocia con la alarma de infección, ya que se ha relacionado con una disminución de los lípidos. Esta bacteria está presente en el 81.4% de la población.

**Bifidobacterium**

Bifidobacterium se asocia con la fortaleza inmunitaria, ya que se ha relacionado con un aumento del tránsito intestinal y de la riqueza microbiana, y con una disminución de la inflamación. Su abundancia incrementa por el consumo de verduras (como la alcachofa, el puerro y la col), frutas (como el melón dulce, la mandarina y la manzana) y productos fermentados (por ejemplo, miso, tempeh y kéfir). Esta bacteria está presente en el 76.2% de la población.

**Blautia**

Blautia se asocia con la ayuda a la reducción de peso, ya que se ha relacionado con una disminución del colesterol y del riesgo de obesidad. Esta bacteria está presente en el 98.1% de la población.

**Butyrivibrio**

Butyrivibrio se asocia con la resistencia de la pared intestinal, ya que se ha relacionado con un aumento de la producción de butirato y del movimiento intestinal. Esta bacteria está presente en el 86.1% de la población.

**Christensenellaceae**

Christensenellaceae R-7 se asocia con la ayuda a la reducción de peso, ya que se ha relacionado con una disminución del colesterol y del riesgo de obesidad. Esta bacteria está presente en el 88.6% de la población.



Coprococcus

Coprococcus se asocia con la resistencia de la pared intestinal, ya que se ha relacionado con un aumento de la producción de butirato y del tránsito intestinal. Esta bacteria está presente en el 73.8% de la población.



Eubacterium

Eubacterium se asocia con la resistencia de la pared intestinal, ya que se ha relacionado con un aumento de la producción de butirato y del tránsito intestinal, y con una disminución de la producción de insulina. Su abundancia incrementa por el consumo de verduras (como la coliflor, la berenjena y la lechuga) y cereales (como la quinoa, la avena y el sorgo). Esta bacteria está presente en el 52.7% de la población.



Faecalibacterium

Fecalibacteria se asocia con la resistencia de la pared intestinal, ya que se ha relacionado con un aumento de la producción de butirato y del tránsito intestinal, y con una disminución de la producción de insulina. Su abundancia incrementa por el consumo de verduras (como la coliflor, la berenjena y la lechuga) y cereales (como la quinoa, la avena y el sorgo). Esta bacteria está presente en el 98.7% de la población.



Hafnia-Obesumbacterium

Hafnia-Obesumbacterium se asocia con la ayuda a la reducción de peso, ya que se ha relacionado con una disminución del colesterol y del riesgo de obesidad. Su abundancia incrementa por el consumo de legumbres (como la soja, los garbanzos y el frijol) y frutos secos o semillas (como las semillas de línaza). Esta bacteria está presente en el 6.8% de la población.



Holdemanella

Holdemanella se asocia con la resistencia de la pared intestinal, ya que se ha relacionado con un aumento de la producción de butirato y del movimiento intestinal, y con una disminución de la producción de insulina. Esta bacteria está presente en el 43.7% de la población.



Lactobacillus

Lactobacilo se asocia con la fortaleza inmunitaria, ya que se ha relacionado con un aumento del tránsito intestinal y de la riqueza microbiana, y con una disminución de la inflamación. Puede ser inducido por verduras (como la alcachofa, el puerro y la col), frutas (como el melón dulce, la mandarina y la manzana) y productos fermentados (por ejemplo, miso, tempeh y kéfir). Esta bacteria está presente en el 42.6% de la población.



Parabacteroides

Parabacteroides Parabacteroides se asocia con la ayuda a la reducción de peso, ya que se ha relacionado con una disminución del colesterol y del riesgo de obesidad. Esta bacteria está presente en el 95.4% de la población.



Roseburia

Roseburia se asocia con la resistencia de la pared intestinal, ya que se ha relacionado con un aumento de la producción de butirato y del movimiento intestinal, y con una disminución de la producción de insulina. Esta bacteria está presente en el 92,4% de la población.



Ruminococcaceae

Ruminococcaceae se asocia con la resistencia de la pared intestinal, ya que se ha relacionado con un aumento de la producción de butirato y del tránsito intestinal. Esta bacteria está presente en el 50.8% de la población.



Bacterias malas

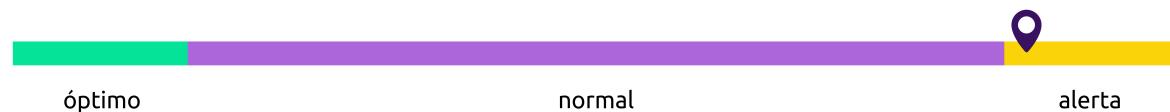
Bacteroides

Bacteroides se asocia con la alarma de infección, ya que se ha relacionado con un aumento de los lípidos. Puede ser inducido por condimentos de origen animal (como la mantequilla, la crema de leche y la manteca de cerdo) o vegetal (como la margarina, el aceite de coco y el jarabe de maíz) y puede ser reducido por el marisco (por ejemplo, el bacalao y la lubina). Esta bacteria está presente en el 99.8% de la población.



Bilophila

Bilophila se asocia a la alarma grasa, ya que se ha relacionado con un aumento de la producción de sulfuro de hidrógeno y colesterol. Su abundancia incrementa por el consumo de órganos (como el hígado, el corazón y el riñón) y puede ser reducida por los cereales (como la avena, el amaranto y el muesli). Esta bacteria está presente en el 60.5% de la población.



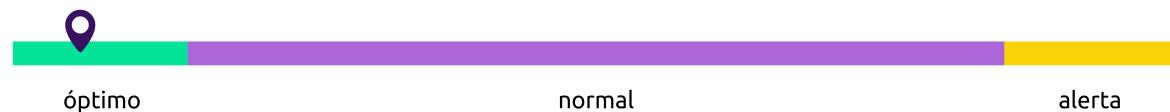
Desulfovibrio

Desulfovibrio se asocia con la alarma de grasa, ya que se ha relacionado con un aumento del colesterol. Puede ser inducido por la carne de órganos (como el hígado, el corazón y el riñón) y puede ser reducido por los cereales (como la avena, el amaranto y el muesli). Esta bacteria está presente en el 42.6% de la población.



Escherichia Shigella

Escherichia-Shigella se asocia a la alarma de infección, ya que se ha relacionado con un aumento de los lípidos y la inflamación. Esta bacteria está presente en el 62.0% de la población.



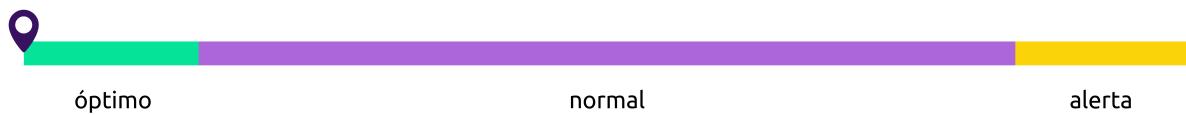
Fusobacterium

Fusobacterium se asocia a posibles problemas de colon, ya que se ha relacionado con un aumento del riesgo de cáncer. Su abundancia incrementa por el consumo de carnes rojas (como cerdo, ternera y cordero) y procesadas (como salchichas y hamburguesas) y reducida por frutas (por ejemplo pera, kiwi y uva). Esta bacteria está presente en el 2.3% de la población.



Klebsiella

Klebsiella se asocia con la alarma de infección, ya que se ha relacionado con un aumento de los lípidos y la inflamación. Esta bacteria está presente en el 2.7% de la población.



Sutterella

Sutterella se asocia con la alarma de infección, ya que se ha relacionado con un aumento de los lípidos y la inflamación. Esta bacteria está presente en el 73.8% de la población.



Otras bacterias relevantes

Clostridium

Clostridium sensu stricto 1 aún no está asociado a una categoría, pero algunas publicaciones lo relacionan con un aumento del colesterol y del riesgo de obesidad. Esta bacteria está presente en el 73.6% de la población.



Dorea

Dorea aún no está asociada a una categoría, pero algunas publicaciones la relacionan con un aumento de la producción de butirato y del tránsito intestinal. Esta bacteria está presente en el 94.1% de la población.



Fusicatenibacter

Fusicatenibacter Fusicatenibacter aún no está asociado a una categoría, pero algunos estudios lo relacionan con un aumento de la producción de butirato y del tránsito intestinal. Esta bacteria está presente en el 89.0% de la población.



Lachnoclostridium

Lachnoclostridium aún no está asociado a una categoría, pero algunos estudios lo relacionan con una disminución del riesgo de cáncer. Esta bacteria está presente en el 89.9% de la población.



Lachnospira

Lachnospira aún no está asociado a una categoría, sin embargo, algunos estudios la relacionan con una disminución del colesterol y del riesgo de obesidad. Esta bacteria está presente en el 74.3% de la población.



Lachnospiraceae

Lachnospiraceae aún no está asociada a una categoría, pero algunos estudios la relacionan con un aumento de la producción de butirato y una disminución del colesterol y del riesgo de obesidad. Esta bacteria está presente en el 32.7% de la población.



Methanobrevibacter

Methanobrevibacter smithii está asociada con la degradación de la fibra, ya que puede estar relacionada con un aumento en la producción de metano y el estreñimiento. Esta bacteria está presente en el 26,2 % de la población.



Methanospaera

Methanospaera está asociada a la degradación de la fibra, ya que puede estar relacionada con un aumento de la producción de metano y con el estreñimiento. Esta bacteria está presente en el 5.9% de la población.



Prevotella

Prevotella aún no está asociada a una categoría, pero algunos estudios la relacionan con una disminución de los lípidos. Esta bacteria está presente en el 16.3% de la población.



Ruminiclostridium

Ruminiclostridium aún no está asociado a una categoría, pero algunos estudios lo relacionan con un aumento de la producción de butirato y una disminución del colesterol y del riesgo de obesidad. Esta bacteria está presente en el 49.9% de la población.



Subdoligranulum

Subdoligranulum aún no está asociado a una categoría, pero algunos estudios lo relacionan con una disminución del colesterol y del riesgo de obesidad, y con un aumento de los lípidos. Esta bacteria está presente en el 81.0% de la población.



3.2 Funciones bacterianas

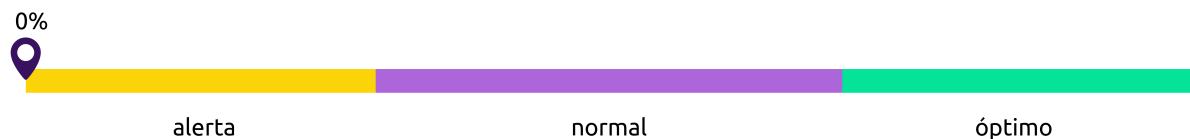
Las funciones bacterianas reflejan la eficiencia con la que tu microbioma intestinal desempeña procesos clave, agrupados en tres categorías: funciones buenas, funciones desfavorables y otras funciones relevantes. Cada vía bacteriana se evalúa en una escala de "alerta", "normal" o "excelente", según comparaciones con nuestra base de datos de personas sanas. El puntero señala tu resultado específico en cada función, y el ícono de información ofrece una breve explicación complementaria.

Las funciones buenas (como la capacidad antioxidante) son aquellas que pueden ejercer un efecto positivo sobre tu salud, mientras que las funciones desfavorables (como la resistencia a antibióticos) se asocian con posibles efectos negativos. Por su parte, existen otras funciones relevantes (como la producción de metano) en las que la evidencia científica aún es contradictoria respecto a si tienen un impacto positivo o negativo en la salud. Por esta razón, en estos casos únicamente reportamos si tu resultado está “por debajo de lo normal” o “por encima de lo normal”.

Funciones buenas

Capacidad antioxidante

Estas bacterias ayudan a descomponer o neutralizar los radicales libres. Esto favorece la protección celular, el antienvejecimiento y la prevención de enfermedades.



Desintoxicación

Estas bacterias ayudan a descomponer o neutralizar toxinas, metales pesados y sustancias químicas. Esto favorece la salud del hígado, la integridad del revestimiento intestinal y la carga de toxinas.



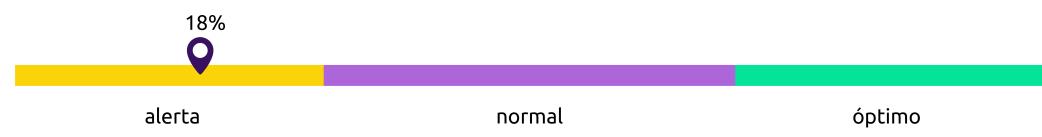
Metabolismo de aminoácidos esenciales

Estas bacterias ayudan a sintetizar y modificar aminoácidos esenciales que los seres humanos no pueden producir por sí mismos. Esto favorece el metabolismo general, la función cerebral y la producción de neurotransmisores.



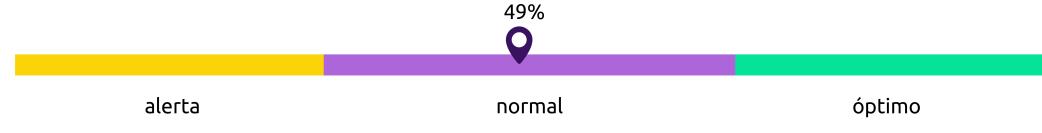
Fenilalanina

Este aminoácido favorece la producción de hormonas (dopamina, epinefrina y norepinefrina) que afectan al estado de ánimo y al dolor.



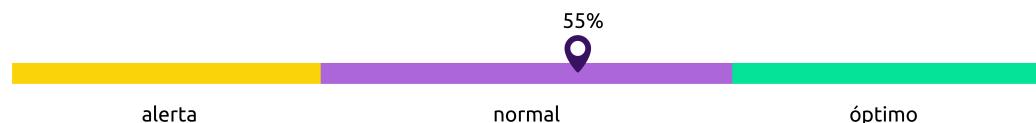
Histidina

Este aminoácido favorece la respuesta inmunitaria, el crecimiento de los tejidos y la regeneración antioxidante.



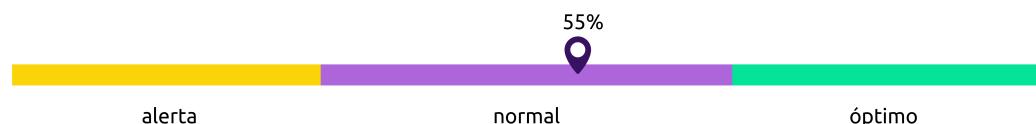
Isoleucina

Este aminoácido favorece la recuperación muscular, la producción de energía y la regulación del azúcar en sangre.



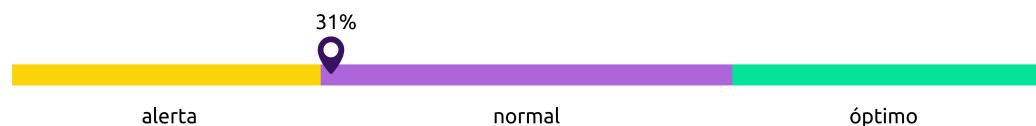
Leucina

Este aminoácido favorece la recuperación muscular, la producción de energía y la regulación del azúcar en sangre.



Lisina

Este aminoácido favorece la reparación de la piel, la fortaleza ósea y la respuesta inmunitaria.



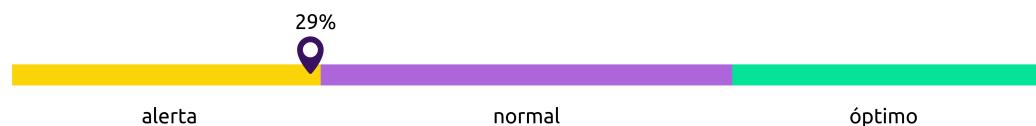
Metionina

Este aminoácido favorece la desintoxicación, el metabolismo de las grasas y la salud del hígado.



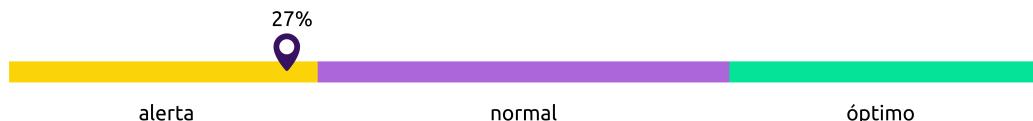
Treonina

Este aminoácido favorece la producción de hormonas (serotonina y melatonina) que afectan al estado de ánimo, el sueño y el apetito.



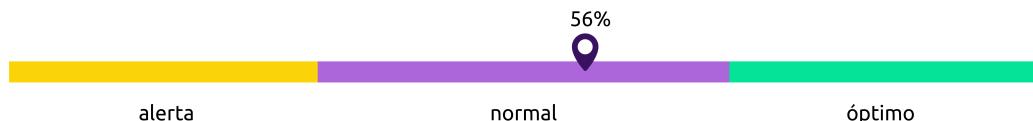
Triptófano

Ayuda a producir serotonina, lo cual mejora el estado de ánimo y el sueño.



Valina

Este aminoácido favorece el metabolismo y la resistencia muscular, el crecimiento y la reparación de los tejidos y la producción de energía.



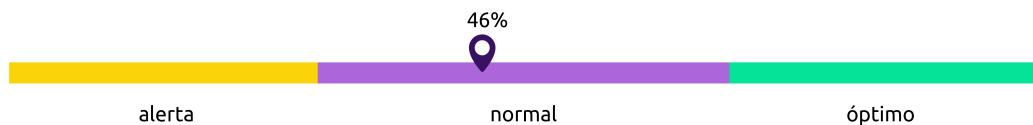
Producción de vitaminas

Estas bacterias ayudan a sintetizar vitaminas B, vitamina K y coenzima Q10. Las vitaminas y las coenzimas son esenciales para la vida y favorecen el metabolismo energético, la salud sanguínea y la función neurológica.



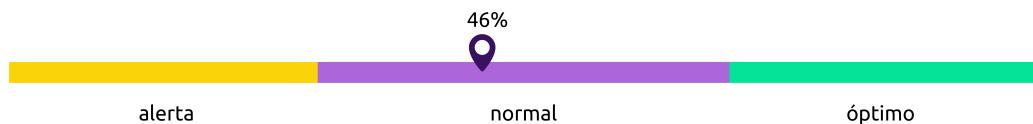
Vitamina B1 (tiamina)

Esta vitamina favorece la producción de energía, la función nerviosa y la salud cardíaca.



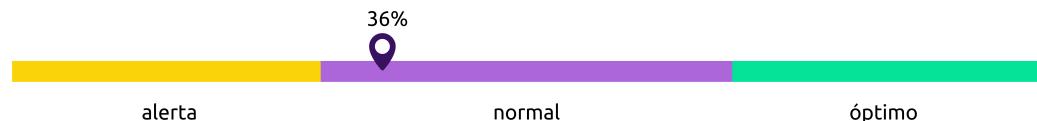
Vitamina B2 (riboflavina)

Esta vitamina favorece la producción de energía, la regeneración antioxidante y la reparación de la piel.



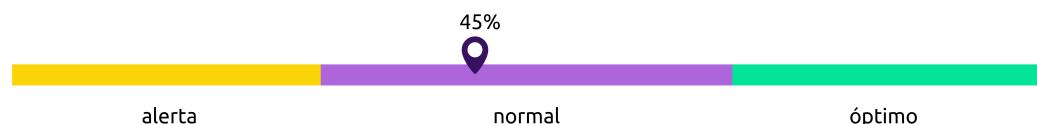
Vitamina B7 (biotina)

Esta vitamina favorece el metabolismo de los ácidos grasos, la regulación génica (epigenética) y la salud del cabello y las uñas.



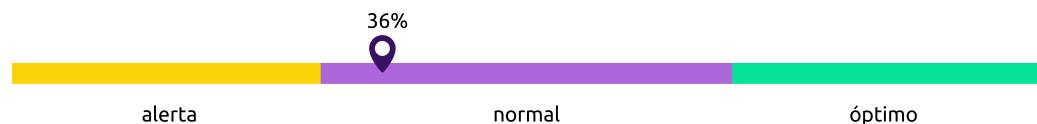
Vitamina B9 (folato)

Esta vitamina favorece la síntesis de ADN y ARN, el desarrollo fetal y la salud cerebral.



Vitamina B12 (cobalamina)

Esta vitamina favorece la formación de glóbulos rojos, la síntesis del ADN y la producción de energía.



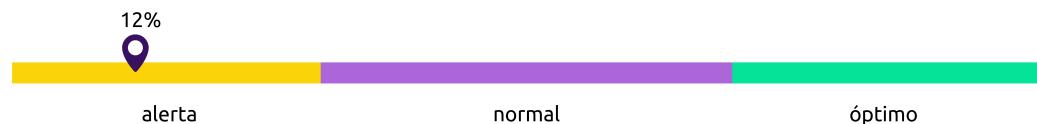
Otras vitaminas B y cofactores

Estas vitaminas contribuyen, por ejemplo, a la regulación del colesterol, a la regulación del estrés y a la respuesta inmunitaria.



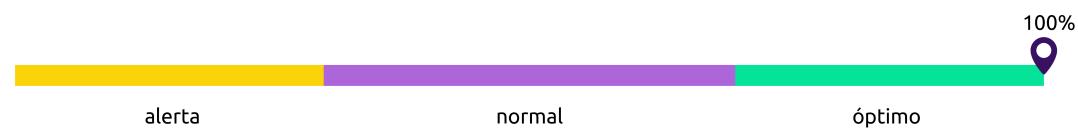
Vitamina K

Esta vitamina favorece la coagulación sanguínea, la mineralización ósea y la salud arterial.



Coenzima Q10

Esta coenzima favorece la producción de energía, la regeneración antioxidante y la salud cardíaca.



Producción de ácidos grasos de cadena corta

Estas bacterias ayudan a fermentar las fibras dietéticas para producir AGCC como el butirato, el acetato y el propionato. Esto favorece la salud intestinal, la regulación inmunitaria y el equilibrio metabólico.



Funciones malas

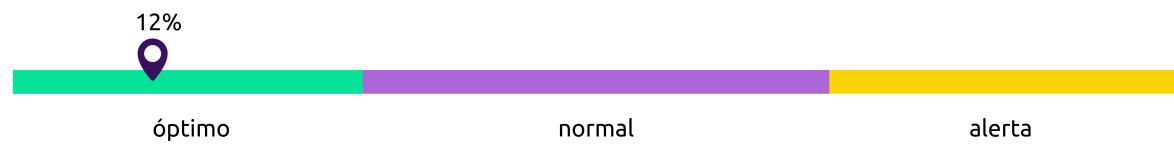
Inflamación

Estas bacterias activan el sistema inmunitario para que libere señales inflamatorias. Esto provoca daños en el revestimiento intestinal, lo que aumenta la permeabilidad intestinal.



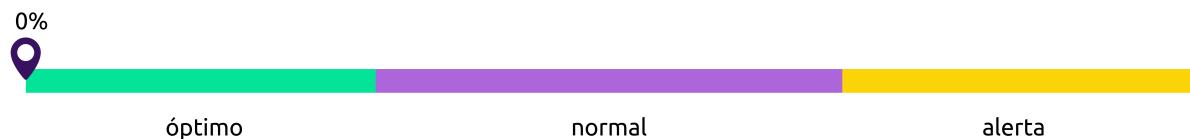
Producción de toxinas

Estas bacterias producen toxinas que dañan los tejidos o alteran el funcionamiento celular normal. Esto provoca diarrea, inflamación intestinal y enfermedades sistémicas.



Resistencia a los antibióticos

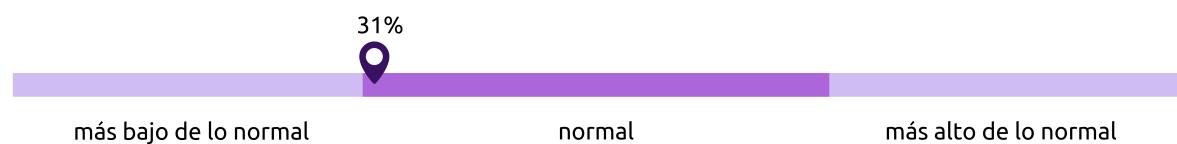
Estas bacterias son portadoras de genes resistentes a los antibióticos, lo que les permite sobrevivir al tratamiento con antibióticos. Esto provoca un crecimiento excesivo de bacterias nocivas, lo que da lugar a infecciones más resistentes a los medicamentos. Además, pueden descomponer los antibióticos que se toman, reduciendo su eficacia.



Otras funciones relevantes

Producción de metano

Estas bacterias producen gas metano durante la digestión de los carbohidratos, especialmente la fibra. Esto provoca una motilidad intestinal más lenta, lo que conduce al estreñimiento, la retención de gases y la hinchazón.



4. Conexiones humanas

4.1 Áreas de interés

La longevidad se refiere a la duración o la longitud de la vida, especialmente cuando se vive hasta una edad avanzada con buena salud.

La microbiota intestinal desempeña un papel crucial en el envejecimiento saludable, ya que influye en el sistema inmune y en el metabolismo de los nutrientes. Una gran diversidad se asocia con una reducción del "envejecimiento inflamatorio", definido como una inflamación crónica de bajo grado que aumenta con la edad y eleva el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la edad.



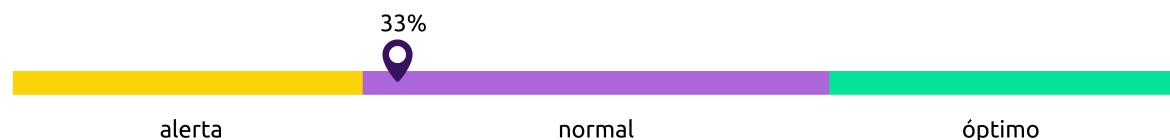
Una puntuación de **56** indica un apoyo microbiano moderado para la longevidad.

Consulta los alimentos recomendados en los consejos nutricionales para obtener recomendaciones sobre la longevidad.

Funciones buenas

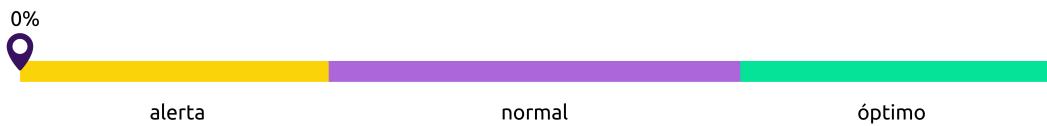
Metabolismo energético y salud mitocondrial

Estas vías favorecen las «centrales energéticas» de las células (mitocondrias) para obtener más energía y envejecer de forma saludable.



Energía basada en grasas

Ayuda al cuerpo a quemar grasa de forma eficaz.



Energía mitocondrial

Favorece la salud mitocondrial y mantiene las células energizadas y jóvenes.



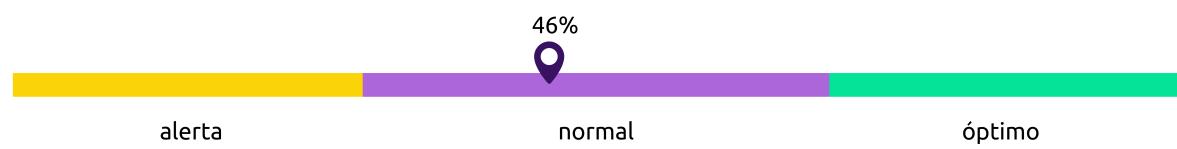
Producción de aminoácidos de cadena ramificada

Favorece la salud muscular y el metabolismo.



Modulación antiinflamatoria e inmune

La inflamación crónica acelera el envejecimiento. Estas vías ayudan a reducir la inflamación silenciosa y a mantener el sistema inmunológico bajo control.



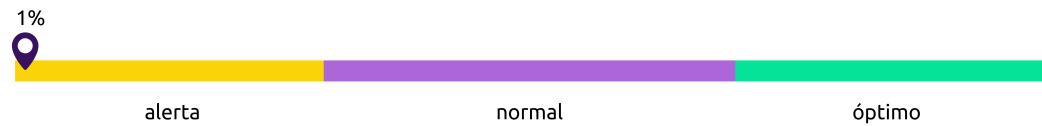
Desintoxicación de lipopolisacáridos (LPS) y amoníaco

Elimina las toxinas dañinas para proteger tu cuerpo. Vía crítica para reducir la inflamación crónica de bajo grado, también llamada «inflamenvejecimiento».



Metabolismo de poliaminas

Promueve la reparación celular y un envejecimiento más saludable.



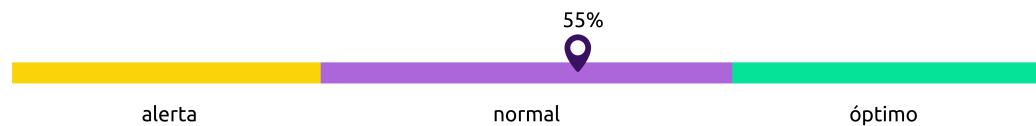
Metabolismo de triptófano e indol

Favorece la salud intestinal y cerebral, el equilibrio del estado de ánimo y el sistema inmunitario.



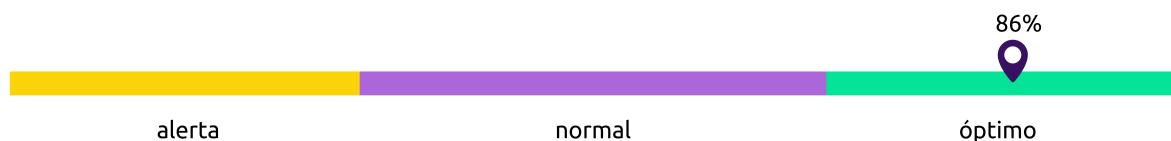
Metabolismo de ácidos biliares

Ayuda a controlar el colesterol y la comunicación entre el intestino y el hígado.



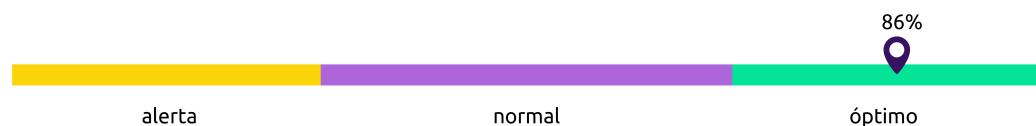
Producción de ácidos grasos de cadena corta

Estas bacterias ayudan a fermentar las fibras dietéticas para producir AGCC como el butirato, el acetato y el propionato. Esto favorece la salud intestinal, la regulación inmunitaria y el equilibrio metabólico.



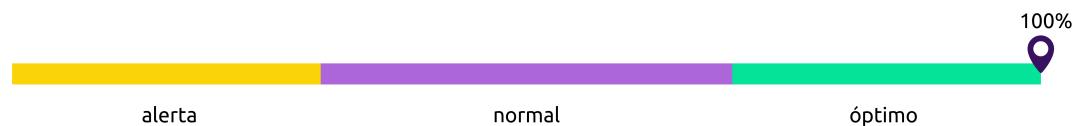
Acetato

Base para la salud intestinal y la producción de energía.



Biosíntesis de butirato

Nutre la integridad del revestimiento intestinal, favorece el metabolismo y ayuda a reducir la inflamación.



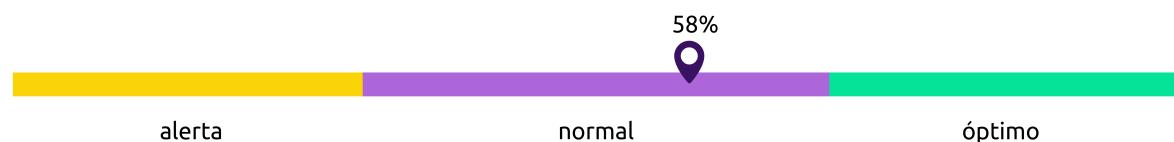
Propionato

Favorece el equilibrio saludable del azúcar en sangre y el apetito.



Reparación celular, protección del ADN y autofagia

Estas vías ayudan a las células a repararse, proteger el ADN y eliminar las partes viejas y dañadas, todo lo cual es esencial para un envejecimiento saludable.



Capacidad antioxidante

Estas bacterias ayudan a descomponer o neutralizar los radicales libres. Esto favorece la protección celular, el antienvejecimiento y la prevención de enfermedades.



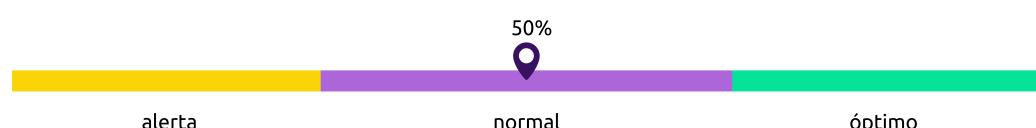
Metabolismo de vitamina B9 (folato)

Esta vitamina favorece la síntesis de ADN y ARN, el desarrollo fetal y la salud cerebral.



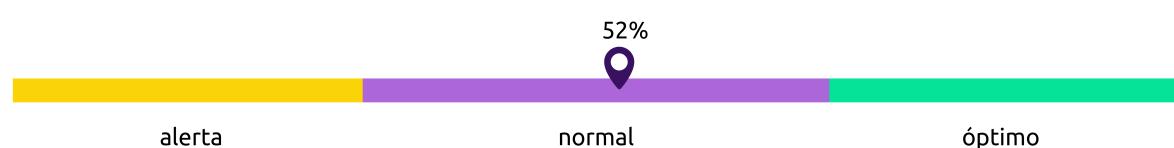
Síntesis de NAD

Alimenta los procesos de reparación y antienvejecimiento de las células.



Restricción calórica y mimetismo del ayuno

Estas vías imitan los beneficios del ayuno y la restricción calórica, que favorecen un envejecimiento saludable.



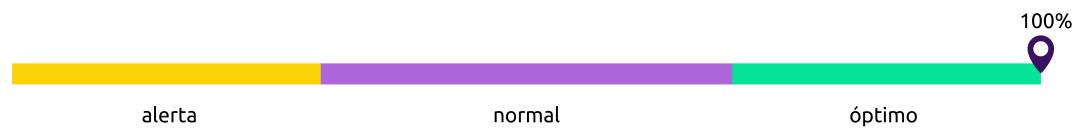
Metabolismo de polifenoles y resveratrol

Favorece la acción antioxidante y antiinflamatoria relacionada con un envejecimiento saludable.



Síntesis de cetonas

Contribuye a la salud cerebral y a la quema de grasas.



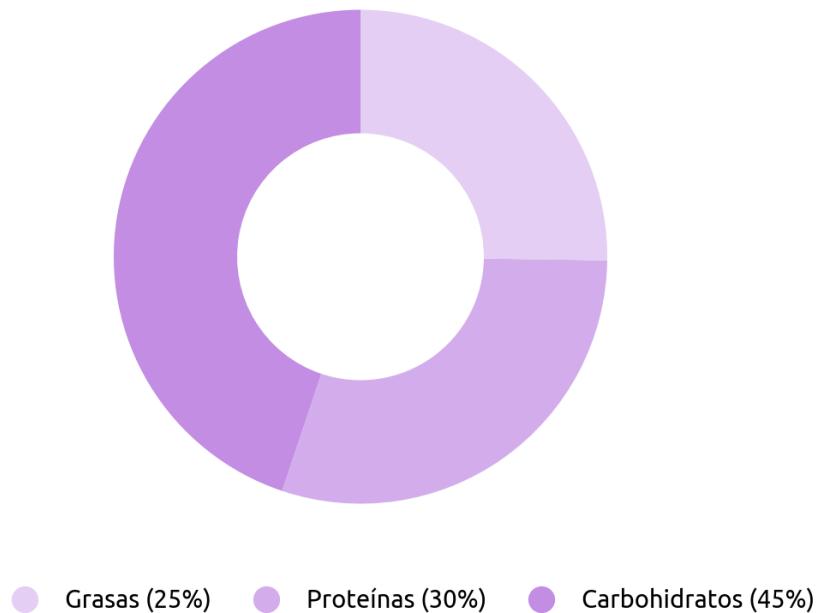
5. Recomendaciones nutricionales

5.1 Ingesta de nutrientes

La ingesta de nutrientes muestra tus hábitos alimenticios basándose en el diario alimenticio que completaste antes de tomar tu muestra de heces. Refleja la cantidad de carbohidratos (incluidas las fibras dietéticas), grasas (incluidas las grasas saturadas), proteínas y sal que consumiste.

Número	Pregunta	Respuesta
1	¿Cuál es tu género?	Prefiero no responder
2	¿Cuál es tu edad?	25
3	¿Cuál es tu estatura (en cm)?	200
4	¿Cuál es tu peso (en kg)?	100
5	¿Con qué frecuencia haces ejercicio?	3-5 veces a la semana
6	¿Con qué tanta intensidad haces ejercicio?	Sin intensidad (sin aumento de la frecuencia cardíaca)
7	¿Cuánto tiempo haces ejercicio?	Menos de 30 minutos

Ingesta de nutrientes



Tu **ingesta de nutrientes** consiste en 48g de carbohidratos (de los cuales 11g son fibra dietética), 12g de grasas (de las cuales 3g son grasas saturadas) y 32g de proteínas.

Ingesta calórica recomendada: 2,929 kcal

Tu ingesta calórica diaria recomendada se calcula para mantener tu peso actual, tomando en cuenta tu sexo, edad, altura y nivel de actividad. Si deseas ganar o perder peso, generalmente se recomienda aumentar o disminuir tu ingesta calórica diaria entre 250 y 500 kcal.

El gráfico muestra la distribución calórica recomendada de carbohidratos, grasas y proteínas basada en tu ingesta calórica **recomendada de 2,929 kcal**. Los rangos consideran las diferencias en tus necesidades individuales, como tu nivel de actividad, tus objetivos de salud y tu metabolismo energético, garantizando una dieta equilibrada que se adapte a tu estilo de vida.

Carbohidratos



Ingesta de carbohidratos recomendada: 329 - 476g

Los carbohidratos son uno de los macronutrientes que proporcionan la principal fuente de energía. Dependiendo del tipo de carbohidratos que formen parte de tu dieta, así como de cómo se preparen e ingieran, puede cambiar tu microbioma intestinal. Algunos carbohidratos evitan total o parcialmente la absorción en el intestino delgado y, por lo tanto, llegan al colon, sirviendo como nutriente para el microbioma intestinal. Al igual que las fibras dietéticas, algunas estructuras almidonadas pueden resistir la absorción en el intestino delgado. Por ejemplo, los almidones resistentes pueden formar nuevas estructuras cristalinas (en un proceso llamado retrogradación) y llegar al colon, donde son fermentados por el microbioma intestinal.

Ejemplos de grupos de alimentos con alto contenido de carbohidratos son:

- Granos refinados y no refinados
 - Vegetales ricos en almidón
 - Frutas

Fibras dietarias



Ingesta de fibra dietaria recomendada: 30 - 40g

Las fibras dietéticas son carbohidratos no digestibles que llegan al colon y pueden ser fermentados por tu microbioma intestinal. A partir de este proceso, tu microbioma produce ácidos grasos de cadena corta (AGCC), principalmente propionato, acetato y butirato. El propionato contribuye a la producción de glucosa, el acetato está involucrado en la síntesis de lípidos y el butirato es la principal fuente de energía para las células del intestino grueso. Las fibras dietéticas se dividen en fibras solubles e insolubles.

Las fibras solubles pueden formar una matriz similar a un gel que ayuda a generar una mayor sensación de saciedad, lo que conduce a una menor ingesta calórica. Además, una de las fibras

solubles más abundantes, la beta-glucana, tiene la capacidad de reducir el colesterol.

Ejemplos de grupos de alimentos con alto contenido de fibras solubles son:

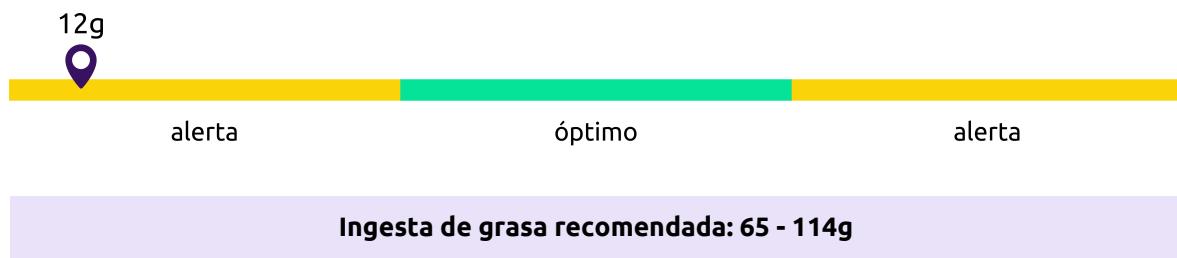
- Avena
 - Cebada
 - Nueces
 - Frijoles

Las fibras insolubles pueden suavizar la textura de las heces, lo que ayuda a mejorar la motilidad intestinal y facilita el movimiento intestinal. Además, pueden reducir la inflamación y el riesgo de cáncer de colon.

Ejemplos de grupos de alimentos con alto contenido de fibras insolubles son:

- Granos no refinados (por ejemplo, pan, arroz, pasta)
 - Legumbres

Grasas



Las grasas también son uno de los macronutrientes que proporcionan la principal fuente de energía. Además, las grasas aseguran que las vitaminas liposolubles puedan ser adecuadamente absorbidas por tu cuerpo. Se cree que algunas grasas tienen efectos beneficiosos, como las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, mientras que otras están asociadas con el desarrollo de enfermedades crónicas, como las grasas saturadas y trans. Además, se ha sugerido que las dietas altas en grasas pueden afectar negativamente a tu microbioma intestinal, reduciendo su diversidad y causando disbiosis.

Ejemplos de grupos de alimentos con alto contenido de grasas son:

- Productos lácteos
 - Nueces y semillas
 - Grasas vegetales (e.g. aceite de oliva)
 - Grasas animales (e.g. mantequilla)

Grasas saturadas



Las grasas saturadas son un tipo de grasa que se encuentra principalmente en productos de origen animal. El consumo elevado de ácidos grasos saturados se ha relacionado con el desarrollo

de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Además, se ha sugerido que el consumo de grasas saturadas altera negativamente tu microbioma intestinal.

Ejemplos de grupos de alimentos con alto contenido de grasas saturadas son:

- Productos de origen animal
 - Alimentos procesados y fritos

Proteínas



Ingesta de proteína recomendada: 110 - 183g

Las proteínas se consideran los componentes básicos del organismo. Consumir proteínas de origen vegetal puede contribuir a la diversidad de tu microbioma. Además, independientemente de la fuente, las proteínas participan en numerosos procesos fisiológicos. Incluir las cantidades adecuadas en tus comidas ayuda a lograr un balance proteico positivo. Por el contrario, un aumento excesivo en el consumo de proteínas puede no generar los efectos beneficiosos esperados. De hecho, puede reducir la diversidad bacteriana y la producción relativa de sus sustratos. Este proceso puede estar regulado por una disminución en la ingesta de alimentos fermentables, principalmente fibras dietéticas.

El balance proteico neto es la diferencia entre la formación y la degradación muscular. Un balance proteico positivo favorece la construcción de músculos, tejidos y células, mientras que un balance negativo conduce a su degradación.

Ejemplos de grupos de alimentos con alto contenido de proteínas son:

- Lácteos
 - Legumbres
 - Nueces y semillas
 - Mariscos
 - Carne

Sal



Ingesta de sal recomendada: < 5g

La sal es un nutriente que participa en muchos procesos fisiológicos. Sin embargo, el consumo excesivo de sal se ha relacionado con enfermedades cardiovasculares. Además, una ingesta elevada de sal puede modificar la composición intestinal y provocar una menor diversidad bacteriana.

Ejemplos de grupos de alimentos con cantidades elevadas de sal son:

- Alimentos procesados
- Comidas listas para consumir

6. 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.