

Tu perfil molecular

Processing ID: MQA7501627

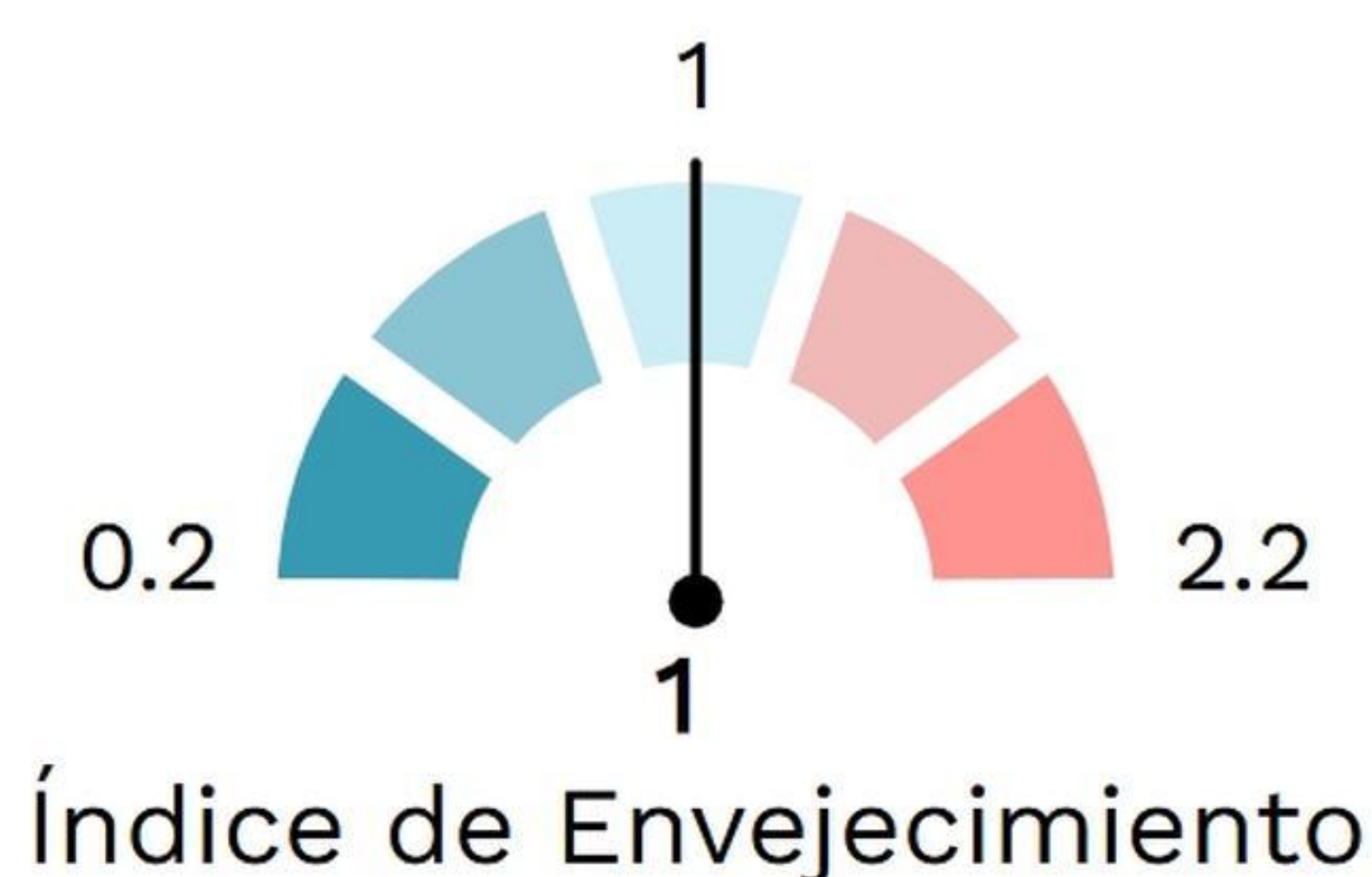
Bienvenido a tu informe

Tu cuerpo está compuesto por muchas moléculas diferentes que trabajan juntas y reaccionan de manera dinámica a las influencias del entorno. La composición de estas moléculas es crucial para el correcto funcionamiento de tu cuerpo y afecta tu esperanza de vida, habilidades físicas y bienestar general.

En lugar de mirar solo tu edad cronológica, es decir, la cantidad de años que has vivido, consideramos más importante medir cuántos años tiene tu cuerpo a nivel celular. Algunas personas con la misma edad son más ágiles y, en general, se sienten más energéticas que otras. Descubre tu edad interna y vitalidad.

ProteoAge
49
Años

El índice de envejecimiento muestra la medida que cuantifica qué tan rápido envejece tu cuerpo en comparación con tu edad cronológica. Una puntuación cercana o inferior a 1 indica un ritmo más lento y sugiere mejor salud y una vida más larga, mientras que una puntuación superior a 1 indica un ritmo más rápido.



Te invitamos a explorar tu informe y sumergirte en las conexiones moleculares.

Marcadores proteómicos

Con un simple hisopo de mejilla, analizamos las proteínas y los péptidos de las células de su mejilla mediante espectrometría de masas avanzada. Este método de análisis no invasivo nos permite recopilar información importante sobre su perfil biológico único sin necesidad de tomar muestras de sangre.

Es importante señalar que nuestra prueba se centra específicamente en las proteínas extraídas de las células de la mucosa oral, lo que la diferencia de los análisis de sangre tradicionales que miden diversos marcadores biológicos. Esta especialización significa que los conocimientos que proporcionamos están adaptados para comprender cómo afectan las proteínas a su estilo de vida y bienestar general, proporcionando información que no es comparable a las mediciones de sangre.

Aunque proporciona información valiosa sobre su vitalidad, no pretende diagnosticar enfermedades. En su lugar, considérela una guía que le ayudará a tomar decisiones informadas para llevar un estilo de vida más saludable.

Cada biomarcador se representa como un anillo que ilustra tu valor de biomarcador individual mediante segmentos marcados con colores. El anillo se divide en tres zonas:

- Zona roja: subóptima
- Zona gris: de moderada a buena
- Zona verde/azul: óptima

La aguja estrecha muestra dónde se encuentra tu valor en relación con la población de prueba. La etiqueta del color correspondiente (por ejemplo, «malo», «moderado», «bueno» o «excelente») te da información directa sobre tu estado. El indicador de dirección adicional (por ejemplo, «más ▲» o «menos ▼») te indica si puedes optimizar tu valor y en qué dirección. Si la aguja se encuentra en la zona verde-azul, tu valor es óptimo; en la zona gris, es conveniente realizar pequeños ajustes; y en la zona roja, existe un mayor potencial de optimización. Encontrarás más información y descripciones en los menús desplegables de los respectivos biomarcadores.

Encontrará más información y descripciones en los menús desplegables de los respectivos biomarcadores.

Metabolismo de la vitamina E

Uso de la vitamina E en el cuerpo



bueno

más ▲



El recambio de vitamina E es un biomarcador que refleja los niveles y la actividad de las proteínas relacionadas con el metabolismo y el transporte de la vitamina E en el cuerpo. Este biomarcador indica qué tan bien utiliza el cuerpo la vitamina E, un nutriente esencial importante para mantener una piel saludable, la visión y la función inmunológica. Para el consumidor, niveles equilibrados de recambio de vitamina E pueden sugerir que el cuerpo utiliza de manera efectiva este antioxidante vital, promoviendo el bienestar general y la salud celular. Por el contrario, valores no equilibrados pueden indicar una posible deficiencia o un uso subóptimo de la vitamina E.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

Para optimizar el recambio de vitamina E incorpora en tu dieta alimentos ricos en vitamina E, como frutos secos (almendras, avellanas), semillas (girasol), vegetales de hoja verde (espinacas, brócoli) y alimentos fortificados. Realiza ejercicio regularmente, ya que puede mejorar la utilización de nutrientes; minimiza el estrés y practica técnicas de relajación.

Además, los suplementos de vitamina E pueden ser útiles, especialmente para quienes tienen fuentes dietéticas limitadas. Sin embargo, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplementación para determinar el enfoque adecuado según tus necesidades individuales.

Producción de energía celular

Conversión de los alimentos en energía



moderado

más ▲



Producción de ATP

Conversión de los alimentos en energía celular (ATP)



moderado

más ▲

Estos biomarcadores reflejan el estado dinámico del metabolismo y la regeneración celular. Se encuentran en el hígado, músculos, riñones y otros órganos, y se utilizan para descomponer los

alimentos en energía.

Los niveles equilibrados indican una mayor actividad celular, lo que puede asociarse con un metabolismo mejorado, procesamiento eficiente de nutrientes, desintoxicación de sustancias, desarrollo muscular y vitalidad general. Por el contrario, los niveles desequilibrados sugieren una reducción en el recambio celular, lo que podría indicar la necesidad de ajustes en el estilo de vida para aumentar la energía y la vitalidad. También pueden reflejar estrés en el organismo, posiblemente debido a factores como una dieta deficiente, consumo excesivo de alcohol o falta de actividad física.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

- **Dieta equilibrada:** Prioriza alimentos integrales, incluyendo abundantes frutas, verduras y granos enteros. Reduce el consumo de alimentos procesados y azúcares refinados.
- **Ejercicio regular:** Participa en una combinación de entrenamientos aeróbicos y de resistencia para estimular el crecimiento muscular y la regeneración celular.
- **Hidratación:** Bebe suficiente agua para apoyar un metabolismo óptimo y la función celular.
- **Grasas saludables:** Incorpora fuentes de ácidos grasos omega-3, como pescado y nueces, que promueven la salud hepática. Presta atención a la calidad y origen de estos alimentos.
- **Limita el alcohol:** Reducir el consumo de alcohol disminuirá el estrés sobre tu hígado.
- **Suplementos:** Considera, bajo la supervisión de tu proveedor de salud, vitaminas del grupo B, magnesio y CoQ10, que pueden ayudar en la producción de energía y apoyar la salud celular en general.

Regulación de la base bucal

Mantenimiento de los niveles básicos en la boca



excelente

mantener



Regulación del ácido bucal

Mantenimiento de los niveles de acidez en la boca



moderado

menos ▼

El biomarcador de regulación ácido/base oral mide el equilibrio de la regulación del pH relacionado con las proteínas presentes en la saliva. Estas enzimas desempeñan un papel clave en el mantenimiento del equilibrio ácido-base en la boca y en la salud oral general. Niveles equilibrados de estas enzimas indican una regulación óptima del pH oral, promoviendo una producción saludable de saliva, que protege contra las caries dentales y apoya la remineralización del esmalte. Por el contrario, valores desequilibrados pueden sugerir una regulación inadecuada del pH, lo que podría generar un ambiente ácido en la boca y, con el tiempo, problemas dentales.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

Para mejorar tu regulación ácido/base oral, considera incorporar cambios en tu estilo de vida, como mantener una buena hidratación, ya que una ingesta adecuada de agua favorece la producción de saliva. Una dieta rica en frutas y verduras, especialmente aquellas con alto contenido de potasio y magnesio, también puede ayudar a neutralizar los ácidos en la boca. Además, considera suplementos como calcio y bicarbonato para apoyar el equilibrio del pH oral, siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Asimismo, adoptar prácticas regulares de higiene dental, como el cepillado y el uso de hilo dental, junto con la reducción del consumo de azúcar, puede contribuir a promover una salud oral óptima.

Protección del esmalte

Protección del esmalte dental contra daños



excelente

mantener



La protección del esmalte es un biomarcador basado en proteínas relacionadas con la integridad del esmalte, que desempeñan un papel crucial en la remineralización del esmalte y la protección contra la erosión ácida. Una protección del esmalte equilibrada indica una defensa robusta del esmalte, lo que contribuye a una mayor resistencia dental general, mientras que niveles desequilibrados podrían sugerir una mayor susceptibilidad a las caries y la erosión del esmalte.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

Mantener niveles óptimos de este biomarcador es esencial para la salud dental. Para mejorar la protección del esmalte, considera adoptar una dieta equilibrada rica en calcio y fósforo, como productos lácteos, verduras de hoja verde, frutos secos y pescado. Mantenerse hidratado favorece la producción de saliva, que ayuda de forma natural en la remineralización del esmalte. Además, la incorporación de suplementos como la vitamina D, bajo la supervisión de un profesional de la salud, puede mejorar la absorción de calcio, apoyando aún más la salud dental.

Practicar una buena higiene oral, incluyendo el cepillado regular con pasta dental con flúor, es fundamental. Limitar el consumo de alimentos azucarados y ácidos también puede proteger el esmalte contra la erosión. Recuerda que este biomarcador refleja factores relacionados con el estilo de vida más que el riesgo de enfermedades crónicas, por lo que enfocarse en hábitos diarios puede influir positivamente en la protección del esmalte y en el bienestar dental general.

Metabolismo de la carnosina

Regulación de la función muscular y recuperación



bueno

más ▲



La carnosina es un dipéptido natural compuesto por dos aminoácidos: beta-alanina e histidina. Se encuentra principalmente en los músculos esqueléticos y el cerebro, donde desempeña varios roles importantes, incluyendo actuar como antioxidante, amortiguar la acidez durante el ejercicio de alta intensidad y apoyar la función y recuperación muscular.

El recambio de carnosina es un biomarcador basado en proteínas relacionadas con la degradación de la carnosina, que desempeñan un papel crucial en su metabolismo. Niveles normales de recambio de carnosina pueden indicar una utilización eficiente de energía y una vitalidad general adecuada, mientras que niveles fuera de rango podrían sugerir una eficiencia metabólica subóptima o una posible fatiga.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

Para mejorar el recambio de carnosina, considera integrar hábitos de vida específicos y suplementos en tu rutina. El ejercicio regular, especialmente el entrenamiento de resistencia, puede aumentar los niveles de carnosina en los músculos. Consumir alimentos ricos en carnosina, como carne y pescado, también puede apoyar su recambio.

Además, suplementos como la beta-alanina pueden potenciar la concentración de carnosina muscular si se toman bajo la supervisión de profesionales de la salud. Mantener una hidratación adecuada y gestionar el estrés mediante técnicas de conciencia plena puede mejorar la salud metabólica y optimizar tu estado de carnosina.

Metabolismo del colesterol

Procesamiento y regulación del colesterol vital para el funcionamiento del cuerpo



bueno

más ▲



El metabolismo del colesterol, medido a través de proteínas relacionadas con su transporte, desempeña un papel crucial en el mantenimiento del equilibrio del colesterol en tu cuerpo. Este biomarcador indica la eficacia con la que tu organismo transporta y procesa el colesterol.

Los valores normales de este biomarcador pueden indicar un transporte eficiente del colesterol, lo que favorece una función celular óptima y puede contribuir a mejores niveles de energía y salud metabólica. Por el contrario, valores subóptimos podrían sugerir un metabolismo del colesterol

deficiente, lo que potencialmente puede llevar a un desequilibrio que afecte los niveles de energía y la salud celular.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

Para mejorar tu metabolismo del colesterol, considera adoptar un estilo de vida que incluya actividad física regular, ya que el ejercicio puede mejorar el transporte y el metabolismo del colesterol. Incorporar alimentos saludables para el corazón, como frutas, verduras, granos enteros y grasas saludables (como aguacates y nueces), puede promover niveles óptimos de colesterol. Además, los ácidos grasos omega-3 provenientes del pescado o las semillas de lino pueden apoyar el metabolismo del colesterol. Por último, mantenerte adecuadamente hidratado y gestionar el estrés mediante prácticas de mindfulness o técnicas de relajación puede beneficiar aún más tus procesos metabólicos. Recuerda que este biomarcador refleja tus elecciones de estilo de vida, y optimizarlo puede mejorar tu bienestar general.

Integridad del colágeno en los tejidos

Mantenimiento de la fuerza y estructura de los tejidos



excelente

mantener



El biomarcador de integridad de tejidos/colágeno proporciona información sobre la resistencia de las estructuras de colágeno, que desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la fuerza y elasticidad de la piel, las articulaciones y los tejidos conectivos. Los valores normales de este biomarcador indican una integridad robusta del colágeno, lo que sugiere un gran potencial para una apariencia juvenil y una vitalidad física general. Por el contrario, los valores subóptimos pueden indicar un colágeno debilitado, lo que puede llevar a signos de envejecimiento y una disminución en la función articular.

Para mejorar la integridad de tejidos/colágeno, considera incorporar los siguientes cambios en tu estilo de vida y suplementos:

- **Nutrición:** Incluye alimentos ricos en vitamina C (cítricos, bayas), antioxidantes (verduras de hoja verde, frutos secos) y ácidos grasos omega-3 (pescados grasos, semillas de lino). Estos nutrientes apoyan la síntesis de colágeno y promueven la salud de la piel y las articulaciones.
- **Hidratación:** Bebe abundante agua para mantener la hidratación de la piel y apoyar la función general de los tejidos.
- **Ejercicio:** Realiza actividad física regular, ya que mejora la circulación y la entrega de nutrientes a los tejidos, fortaleciendo la integridad del colágeno.
- **Suplementos:** Considera suplementos de péptidos de colágeno o colágeno hidrolizado, que pueden ayudar a aumentar la producción de colágeno y mejorar la elasticidad de la piel, siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Respuesta inflamatoria

Reacción ante lesiones o infecciones



excelente

mantener



Este biomarcador, con base en proteínas relacionadas con la proteína C reactiva (PCR), podría ser un indicador de los niveles de inflamación en tu cuerpo. La PCR es una proteína producida por el hígado en respuesta a la inflamación, y niveles elevados pueden sugerir una mayor actividad inflamatoria. Los valores bajos de PCR suelen indicar una respuesta inflamatoria equilibrada, reflejando una buena salud y bienestar general.

Comprender este biomarcador puede ser esencial para optimizar la salud. Los niveles altos de PCR **pueden sugerir un desequilibrio o factores del estilo de vida que contribuyen a la inflamación**, mientras que los niveles bajos pueden **indicar un estilo de vida más saludable y una mayor resistencia frente a factores de estrés**.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

- **Cambios en el estilo de vida:** Realiza actividad física regular, prioriza la calidad del sueño y gestiona el estrés mediante prácticas como yoga, mindfulness o meditación.
- **Dieta equilibrada:** Incorpora alimentos antiinflamatorios como frutas, verduras, pescados grasos, frutos secos y granos enteros, mientras reduces los alimentos procesados y el exceso de azúcares.
- **Suplementos:** Los ácidos grasos omega-3, la curcumina y antioxidantes como las vitaminas C y E pueden apoyar una respuesta inflamatoria saludable si se consumen de manera responsable y bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Eficiencia renal

Eliminación de desechos del organismo, relacionada con el estado inflamatorio



excelente

mantener



La Cistatina-C es una proteína producida por todas las células nucleadas del cuerpo y desempeña varios roles biológicos, incluyendo la regulación de la actividad proteolítica y su participación en la inflamación, la remodelación de tejidos y la apoptosis.

Comprensión de los niveles de Cistatina-C:

- **Niveles fuera del rango:** Aunque la cistatina C se mide comúnmente en suero como biomarcador de la función renal, niveles elevados en los tejidos pueden indicar deterioro renal. Altos niveles tisulares pueden reflejar la incapacidad de los riñones para filtrar y eliminar esta proteína de manera efectiva. Esto puede deberse a diversos factores del estilo de vida, como la hidratación, la dieta y la actividad física. Sin embargo, sus niveles también pueden modificarse debido a estados inflamatorios o al envejecimiento, ya que su producción aumenta en respuesta al estrés o daño celular. Esto la convierte en un posible marcador de enfermedades inflamatorias crónicas.
- **Niveles dentro del rango:** Estos niveles indican que tus riñones están funcionando eficientemente, reflejando un estilo de vida que apoya la salud renal.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

- **Mantente hidratado:** Beber suficiente agua todos los días ayuda a que los riñones filtren los desechos de la sangre de manera más efectiva. Apunta a consumir aproximadamente 8 vasos de agua diarios, ajustando según tu nivel de actividad y entorno.
- **Dieta equilibrada:** Una dieta nutritiva rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras apoya la función renal. Reduce el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas, que pueden promover la inflamación.
- **Ejercicio regular:** Realiza ejercicio físico regular, ya que se ha demostrado que reduce la inflamación y mejora la salud metabólica general. Tanto el ejercicio aeróbico (como caminar, correr o andar en bicicleta) como el entrenamiento de resistencia pueden ser beneficiosos.
- **Uso consciente de medicamentos:** Sé consciente del uso de medicamentos de venta libre, ya que algunos, como el ibuprofeno y el naproxeno, pueden afectar la función renal si se usan en exceso. Usa los medicamentos de manera responsable y según las indicaciones.
- **Suplementos:** Consulta con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplemento. Los ácidos grasos omega-3 y la CoQ10 (coenzima Q10) pueden apoyar la salud renal y el bienestar general.
- **Limita el consumo de alcohol y evita fumar:** Ambos hábitos pueden impactar la función renal y la inflamación. Reducir o eliminar estas prácticas puede traer beneficios significativos para la salud.

Equilibrio de nitrógeno

Mantiene los niveles de nitrógeno y apoya el metabolismo de los aminoácidos



bueno

más ▲



El balance de nitrógeno es un biomarcador derivado de proteínas que desempeñan un papel crucial en la síntesis de glutamina, un aminoácido esencial que apoya diversas funciones corporales, incluidas el mantenimiento muscular, el soporte inmunológico y la producción de energía.

Importancia: Al medir el balance de nitrógeno, podemos evaluar la capacidad de tu cuerpo para gestionar el nitrógeno, lo cual es clave para un rendimiento físico óptimo, la recuperación y la

vitalidad general.

- **Balance de nitrógeno óptimo:** Refleja una gestión eficiente del nitrógeno, lo que generalmente indica una buena síntesis de proteínas y una recuperación efectiva de las actividades físicas. Esto sugiere un estilo de vida equilibrado y energético.
- **Balance de nitrógeno no óptimo:** Puede indicar que tu cuerpo necesita mejorar su gestión del nitrógeno. Esto podría deberse a factores dietéticos o de estilo de vida, y puede influir en la fuerza muscular, la recuperación y el bienestar general.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

- **Dieta:** Aumenta tu consumo de alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos. Incorpora una variedad de frutas y verduras para complementar tu ingesta nutricional.
- **Suplementos:** Considera suplementos de proteínas o glutamina tras consultar con un asesor de salud. Un multivitamínico equilibrado también puede apoyar tus necesidades nutricionales.
- **Estilo de vida:** Realiza ejercicio regular, incluyendo tanto entrenamiento de fuerza como de resistencia, para mejorar la gestión del nitrógeno en tu cuerpo. Prioriza el descanso adecuado y la hidratación para apoyar la recuperación y las funciones metabólicas.

Regulación del azúcar

Regulación de los niveles de glucosa dentro de las células



bueno

más ▲



Este biomarcador refleja principalmente la actividad de proteínas vinculadas a la degradación de la insulina, lo que desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la homeostasis de la glucosa. Valores equilibrados de este biomarcador sugieren una regulación efectiva de la insulina, asociada con una mejor salud metabólica, niveles de energía más altos y un menor riesgo de resistencia a la insulina. Por el contrario, valores desequilibrados pueden indicar un metabolismo ineficiente del azúcar, lo que podría afectar el equilibrio energético general y la vitalidad.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

- **Dieta equilibrada:** Prioriza alimentos integrales ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros, mientras minimizas los azúcares y grasas procesadas.
- **Ejercicio regular:** Realiza actividades aeróbicas y de entrenamiento de fuerza al menos 150 minutos por semana para apoyar la salud metabólica.
- **Sueño adecuado:** Apunta a dormir entre 7 y 9 horas de calidad cada noche para optimizar la regulación hormonal.
- **Hidratación:** Mantente hidratado con abundante agua para apoyar los procesos sistémicos, incluida la función enzimática.

- **Suplementos:** Consulta con un profesional de la salud sobre suplementos como magnesio y ácidos grasos omega-3, conocidos por sus beneficios potenciales en el apoyo metabólico.

Metabolismo de la vitamina A

Regulación del ciclo de la vitamina A



excelente

mantener



El recambio de vitamina A es un biomarcador que refleja la eficiencia y el metabolismo de la vitamina A en el cuerpo, utilizando proteínas específicas relacionadas con su metabolismo y transporte. Este biomarcador ayuda a comprender el estado de la vitamina A, que es fundamental para mantener una visión saludable, una función inmunológica adecuada y la salud de la piel.

Un valor equilibrado de recambio de vitamina A típicamente indica una utilización y procesamiento efectivos de esta vitamina, lo que sugiere que el cuerpo está bien nutrido y capaz de mantener funciones óptimas.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

Para mejorar tu recambio de vitamina A, considera incorporar cambios en el estilo de vida y ajustes en la dieta. Consume alimentos ricos en vitamina A, como hígado, huevos, leche entera y vegetales de color naranja o amarillo, como zanahorias y batatas. Mantén una dieta equilibrada con grasas saludables, que pueden mejorar la absorción de vitamina A.

Una exposición regular al sol y actividad física contribuyen a un mejor metabolismo general de los nutrientes. En cuanto a suplementos, considera, en consulta con un profesional de la salud, el uso de vitamina A o betacaroteno, asegurándote de que complementen tu dieta y estilo de vida sin exceder niveles seguros.

Expresión de sirtuinas

Regulación de proteínas relacionadas con el envejecimiento, metabolismo y respuesta al estrés



bueno

más ▲



La expresión de Sirtuinas 2 y 5 sirve como un indicador del bienestar celular y la regulación metabólica. Los niveles óptimos de sirtuinas están asociados con una mayor longevidad celular, un metabolismo mejorado y una mayor resiliencia al estrés. Por el contrario, los niveles no óptimos de sirtuinas pueden indicar una función celular reducida y una menor flexibilidad metabólica, lo que

podría llevar a niveles de energía bajos y una vitalidad general disminuida.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

Para mejorar la expresión de sirtuinas, considera adoptar un estilo de vida que promueva la salud metabólica. La actividad física regular, especialmente el entrenamiento aeróbico y de resistencia, puede aumentar los niveles de sirtuinas. Además, se ha demostrado que la restricción calórica y el ayuno intermitente mejoran la actividad de las sirtuinas al fomentar vías metabólicas beneficiosas.

Incorpora alimentos ricos en polifenoles, como bayas, chocolate negro y té verde, que apoyan la función de las sirtuinas. También, ciertos suplementos pueden promover la expresión de sirtuinas. Prioriza técnicas de manejo del estrés, como conciencia plena o yoga, ya que el estrés crónico puede afectar negativamente la actividad de las sirtuinas.

Activación inmunitaria innata

Primera línea de defensa contra patógenos en el organismo



bueno

menos ▼



Este biomarcador se centra en proteínas relacionadas con los interferones, que desempeñan un papel crucial en la respuesta inmune innata del cuerpo. Los niveles equilibrados indican una activación inmunológica robusta y pueden sugerir que tu cuerpo responde eficazmente a los desafíos ambientales, promoviendo vitalidad y resistencia. Por el contrario, los niveles desequilibrados podrían indicar un sistema inmunológico menos receptivo, que podría beneficiarse de ciertos ajustes en el estilo de vida.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

- **Ejercicio regular:** Realiza actividad física de intensidad moderada, como caminar rápidamente o andar en bicicleta, para fortalecer la función inmunológica.
- **Dieta saludable:** Incorpora una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros y grasas saludables. Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 (como el pescado y las semillas de lino) pueden apoyar la salud inmunológica.
- **Sueño adecuado:** Prioriza dormir entre 7 y 9 horas de calidad cada noche para facilitar la recuperación y el funcionamiento del sistema inmunológico.
- **Gestión del estrés:** Practica técnicas de mindfulness o yoga para reducir el estrés, ya que este puede aumentar el cortisol y afectar negativamente la respuesta inmune.
- **Suplementos:** Considera la vitamina D y el zinc, ambos conocidos por apoyar la función inmunológica, después de consultar con un profesional de la salud.⁴⁰

Tasa de renovación de la vitamina D

Eficacia del uso de la vitamina D para los huesos, la función inmunológica y el metabolismo



bueno

menos ▼



El recambio de vitamina D es un biomarcador proteómico diseñado para ayudarte a comprender y monitorear la efectividad de la vitamina D en tu cuerpo. Este indicador único refleja la disponibilidad y eficiencia de la proteína de unión a la vitamina D, que es crucial para su transporte y utilización en todo el organismo. Los niveles adecuados de vitamina D son esenciales para múltiples aspectos de la salud, incluyendo la fortaleza ósea, el apoyo al sistema inmunológico, la regulación del estado de ánimo e incluso la salud cardiovascular. Cuando el recambio de vitamina D es óptimo, indica que tu cuerpo utiliza eficientemente esta vitamina, promoviendo una mejor absorción de calcio, fundamental para mantener huesos fuertes.

Tener un recambio de vitamina D desequilibrado podría indicar que tu cuerpo requiere más vitamina D para funcionar de manera óptima. Esto podría deberse a una mayor demanda metabólica, una ingesta insuficiente o condiciones de salud subyacentes que afectan a la proteína de unión a la vitamina D, como la obesidad y los niveles altos de insulina. Una alta demanda de vitamina D implica que tu cuerpo está trabajando más para mantener niveles adecuados, lo que puede impactar varios procesos fisiológicos si no se aborda adecuadamente.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

- **Dieta y exposición solar:** Trata de obtener entre 10 y 30 minutos de luz solar al mediodía varias veces a la semana. Tu piel produce vitamina D cuando se expone a la luz solar, especialmente a los rayos UVB. Incorpora alimentos ricos en vitamina D en tu dieta, como pescados grasos (salmón, caballa), productos lácteos fortificados (leche, queso) y yemas de huevo.
- **Suplementos:** Si vives en un área con luz solar limitada o tienes restricciones dietéticas, considera tomar un suplemento de vitamina D. Los suplementos de vitamina D3 suelen ser más efectivos que los de D2. Consulta con tu proveedor de salud para determinar la dosis adecuada según tus necesidades específicas y circunstancias.
- **Estilo de vida saludable:** La actividad física regular y una dieta equilibrada mejoran la salud general y la absorción de nutrientes. Los ejercicios de carga, como caminar, correr o entrenamientos de fuerza, pueden ayudar a mantener la densidad y fortaleza ósea.

Mantener un recambio de vitamina D óptimo puede contribuir significativamente a tu salud y bienestar general, promoviendo huesos más fuertes, un sistema inmunológico más robusto y una mayor vitalidad. Monitorear regularmente este biomarcador y realizar ajustes proactivos en tu estilo de vida puede garantizar que tu cuerpo aproveche al máximo este nutriente esencial.

Metabolismo del zinc

Gestión de los niveles de zinc esenciales para la función inmunitaria y la cicatrización



bueno

menos ▼



El recambio de zinc es un biomarcador que evalúa la actividad de las proteínas clave relacionadas con el zinc, las cuales desempeñan roles cruciales en la homeostasis del zinc dentro del cuerpo. Este biomarcador es importante porque el zinc es esencial para numerosas funciones biológicas, incluyendo la respuesta inmunológica, el metabolismo celular y la síntesis de ADN.

Los valores equilibrados de recambio de zinc sugieren una utilización eficiente de este mineral, lo que puede mejorar el rendimiento físico, la claridad mental y la función inmunológica. Por el contrario, valores desequilibrados pueden indicar niveles subóptimos de zinc, potencialmente vinculados a fatiga, disminución de la inmunidad o deterioro de la función cognitiva.

¿Qué significa esto para tu estilo de vida?

- **Dieta:** Incorpora alimentos ricos en zinc, como carnes magras, mariscos, legumbres, semillas, frutos secos, productos lácteos y granos enteros.
- **Suplementos:** Consulta con un profesional de la salud sobre suplementos de zinc apropiados si tu ingesta dietética es insuficiente.
- **Estilo de vida:** Reduce el consumo excesivo de azúcar y alimentos procesados, ya que pueden dificultar la absorción de zinc. Realiza actividad física regular, gestiona el estrés y asegúrate de dormir lo suficiente para apoyar la salud general y el metabolismo de los nutrientes.

Nutrición

Autopercepción y análisis del estilo de vida moderado

Esta evaluación nutricional refleja lo que comes, basado en tus respuestas en el cuestionario. Al comparar esta información con la cohorte general, te proporcionamos un estado de tus hábitos. Si tus respuestas no están documentadas, esta sección estará vacía.

Tus respuestas sugieren que tus hábitos alimenticios son similares a una dieta flexitariana.

moderado

55%

Según tus respuestas, estás en la categoría nutricional intermedia.

Carne fresca

1-3 por semana

Productos cárnicos procesados	Raramente
Pescado o productos del mar	1-3 por semana
Verduras	Nunca
Frutas	Nunca
Granos y semillas	1-3 por semana
Alimentos con almidón	Raramente
Productos lácteos	Raramente
Comida rápida	Raramente
Aperitivos	Raramente
Dulces	Raramente
Bebidas azucaradas	Raramente
Agua	1 a 1,5

Estado de salud nutricional

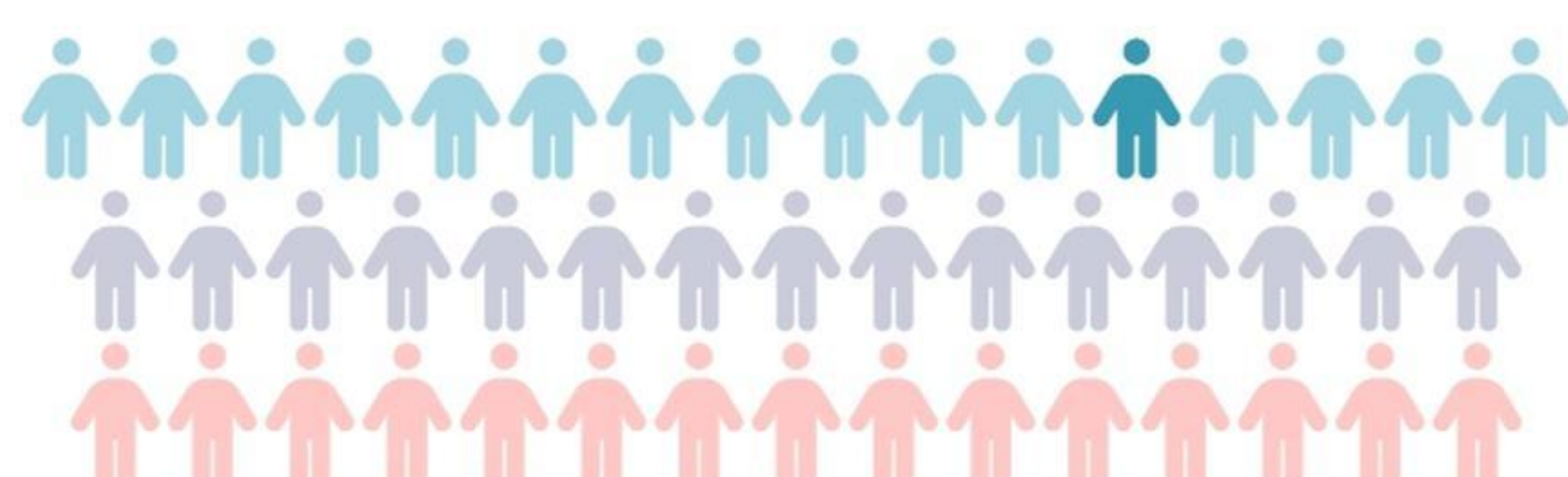
En esta sección, te ofrecemos una evaluación de tu perfil molecular en relación con tu nutrición. Basándonos en tu proteoma, hemos determinado tu categoría nutricional en comparación con la cohorte general.

Tu perfil muestra la mayor similitud con la categoría nutricional saludable.



Estadísticas poblacionales

Basado en tu estado nutricional, te mostramos cómo tu perfil nutricional se compara con otros y dónde te posicionas dentro de la población analizada.



La figura muestra tu posición en relación con otras personas. El número de personas representa las distribuciones en relación con la población evaluada. Estás destacado en color en el gráfico.

Categorías dietéticas

A menudo, las personas son subjetivas al percibir su dieta, lo que dificulta mejorar sus hábitos. Para cada componente nutricional principal, estimamos tu consumo basado en los resultados moleculares y te ofrecemos la posibilidad de validar aspectos importantes de una dieta equilibrada. También puedes usar esta información para ajustar tu dieta y sus componentes particulares.



Consejos prácticos

Ahora vamos a obtener algunos consejos prácticos. Para ello, revisaremos si tus marcadores nutricionales (línea negra) están en el rango saludable (cinta azul). Esto revela cuánto esfuerzo necesitas para entrar o permanecer en la categoría saludable.

Para la sección en la que tus marcadores nutricionales no están en el rango saludable, te proporcionamos sugerencias individuales sobre cómo mejorar tu dieta diaria y semanalmente. Cambios realistas llevarán a un cambio de estilo de vida a largo plazo, lo cual es la base para una vida saludable.



Pescado o productos del mar

Tu estado actual	Tu próximo paso
1-3 por semana	👍

🥬 Verduras

Tu estado actual	Tu próximo paso
Nunca	Raramente

🍏 Frutas

Tu estado actual	Tu próximo paso
Nunca	Raramente

🌱 Granos y semillas

Tu estado actual	Tu próximo paso
1-3 por semana	4-6 por semana

🍞 Alimentos con almidón

Tu estado actual	Tu próximo paso
Raramente	1-3 por semana

🥛 Productos lácteos

Tu estado actual	Tu próximo paso
Raramente	1-3 por semana

🍽️ Comida rápida

Tu estado actual	Tu próximo paso
Raramente	👍

🍷 Aperitivos

Tu estado actual	Tu próximo paso
Raramente	👍

🍰 Dulces

Tu estado actual	Tu próximo paso
Raramente	👍

🍹 Bebidas azucaradas

Tu estado actual	Tu próximo paso
Raramente	👍

🥛 Agua

Tu estado actual	Tu próximo paso
1 a 1,5	1,5 a 2

Deporte

Rutina de ejercicios moderado

Con base en el cuestionario y tus respuestas, te proporcionamos tu estado en términos de deporte y actividad. Representamos tu nivel de actividad deportiva con la siguiente categoría. Este estado se basa en tus respuestas y la comparación con la cohorte general. Si no documentaste suficientemente las preguntas deportivas, esta sección estará vacía.

Con un promedio de 3.0 hora(s) semanales, has comenzado con alguna actividad deportiva y puedes mejorar en este aspecto.

moderado

58%

Deportes de resistencia

0	<.5h	1/2-1h	1-2h	2-4h	>4h
				<input checked="" type="checkbox"/>	

Entrenamiento de fuerza

0	<.5h	1/2-1h	1-2h	2-4h	>4h
<input checked="" type="checkbox"/>					

Disciplinas mixtas

0	<.5h	1/2-1h	1-2h	2-4h	>4h
<input checked="" type="checkbox"/>					

Clases de ejercicio

0	<.5h	1/2-1h	1-2h	2-4h	>4h
<input checked="" type="checkbox"/>					

Otros deportes

0	<.5h	1/2-1h	1-2h	2-4h	>4h
<input checked="" type="checkbox"/>					

Subir escaleras

0	<.5h	1/2-1h	1-2h	2-4h	>4h
<input checked="" type="checkbox"/>					

Otras actividades

0	<.5h	1/2-1h	1-2h	2-4h	>4h
<input checked="" type="checkbox"/>					

Estado de salud deportiva

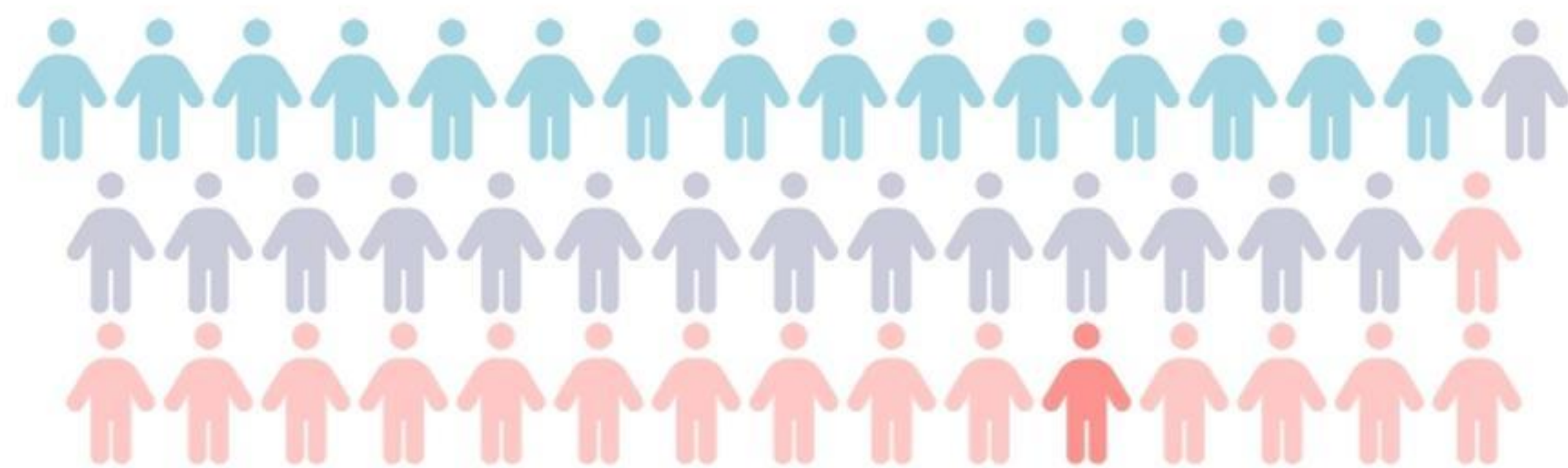
Basándonos en tus datos proteómicos, te ofrecemos una evaluación de tu perfil deportivo y de actividad, comparando tu perfil proteómico con el de la cohorte general.

Tu perfil muestra la mayor similitud con la categoría deportiva no saludable.



Estadísticas poblacionales

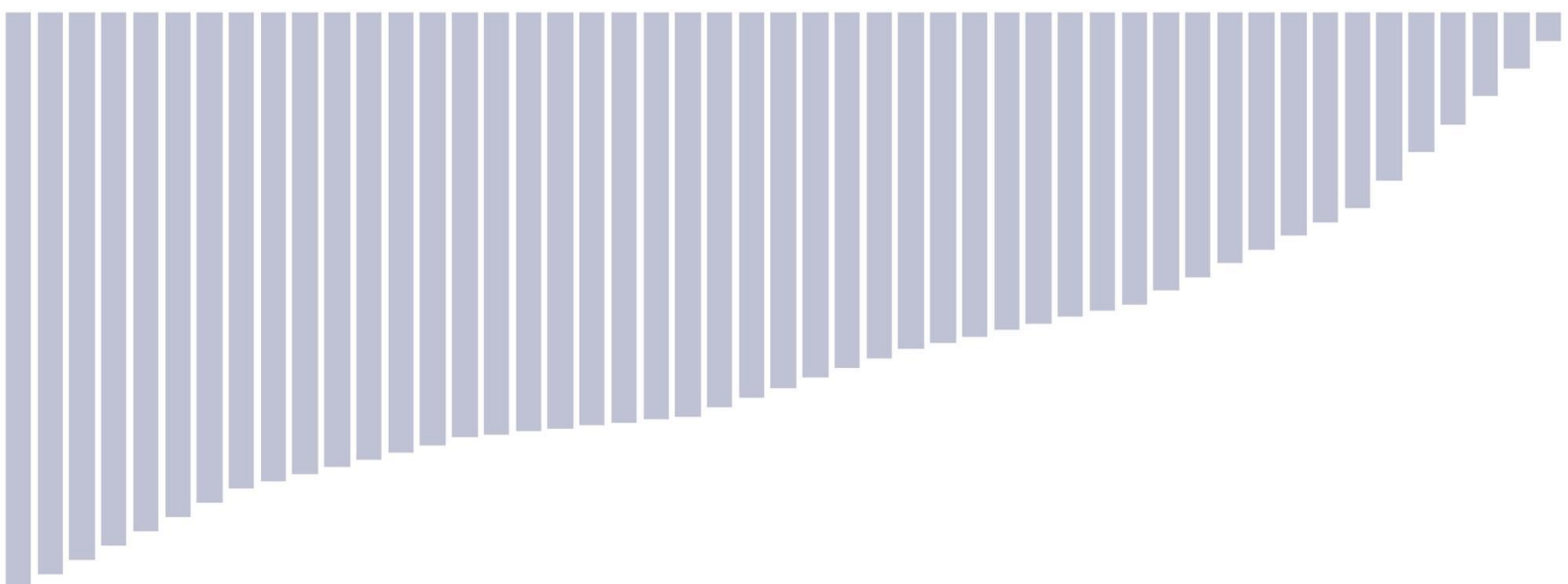
Con base en tu estado deportivo, te mostramos cómo se compara tu perfil con otros y dónde te posicionas dentro de la población evaluada.



La figura muestra tu posición en relación con otras personas. El número de personas representa las distribuciones en relación con la población evaluada. Estás destacado en color en el gráfico.

Razonamiento molecular y consejos

Echemos un vistazo más de cerca a tus marcadores deportivos (representados por las columnas grises y azul/verdes) y comprobemos si están dentro del rango saludable (indicado por el color azul/verde) o fuera del rango saludable (indicado por el color gris). Esta comparación te ayudará a comprender lo lejos que estás de alcanzar o mantener tu estado saludable. Para todos los marcadores deportivos que se encuentren fuera del rango saludable, te ofrecemos recomendaciones personalizadas para mejorar tu entrenamiento diario y semanal. Los ajustes realistas en el entrenamiento pueden conducir a cambios sostenibles en el estilo de vida, que son cruciales para una vida saludable.



100.0% de los marcadores no están en el rango saludable

0.0% de los marcadores están en el rango saludable

- ☛ Eres consciente del nivel de actividad física en tu vida. Reflexiona sobre lo que puedes mejorar; el tiempo dedicado al ejercicio no es lo más importante, sino realizarlo correctamente.
- ☛ Tus marcadores de salud individual relacionados con la actividad indican que deberías modificar o ampliar tu programa diario de movimiento y ejercicio para entrar en la zona saludable.
- ☛ Aumentar tu caminata diaria puede ser una excelente manera de mejorar tu salud y bienestar general. La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana, y caminar es una forma conveniente de lograr este objetivo.
- ☛ Lograr un equilibrio entre el entrenamiento cardiovascular y de fuerza es crucial para la condición física y la salud general.
 Como ya realizas entrenamiento cardiovascular, incluye ejercicios de fuerza para todos los grupos musculares principales al menos dos días por semana. Enfócate en movimientos compuestos como sentadillas, peso muerto, press de banca y remo para trabajar varios grupos musculares simultáneamente.
 Realiza 2-3 series de 8-12 repeticiones para cada ejercicio, ajustando el peso para desafiar tus músculos sin sacrificar la forma.

Características del envejecimiento

Para guiarle mejor en su camino hacia una vida más sana, hemos determinado los rasgos distintivos del envejecimiento basándonos en sus datos proteómicos. Se trata de un conjunto de procesos biológicos que contribuyen al envejecimiento. Si conoce estos rasgos distintivos, podrá tomar medidas para abordarlos y ralentizar potencialmente el proceso de envejecimiento.

Para que un proceso biológico pueda considerarse un sello distintivo, debe cumplir los siguientes criterios:

- El sello distintivo demuestra un cambio asociado a la edad con el paso del tiempo
- Experimentalmente la disminución de un sello distintivo conduce a la aceleración del envejecimiento
- Existe la posibilidad de una intervención terapéutica sobre un sello distintivo para desacelerar, detener o revertir el envejecimiento

Como tales, los rasgos distintivos difieren de los biomarcadores genéricos asociados al envejecimiento, que sólo cumplen el primer criterio.

En el siguiente gráfico, puede observar el estado actual de sus distintivos. La puntuación representa una comparación con una población de referencia dentro de su cohorte de edad cronológica. Una puntuación de 90 indica que se encuentra en el percentil 10 superior de la población de referencia, mientras que una puntuación de 10 representa el percentil 10 inferior. A continuación se ofrecen más explicaciones sobre

cada distintivo.



Estabilidad genómica



Capacidad de nuestras células para mantener la integridad de su material genético (ADN) a lo largo del tiempo. Esto es importante para un envejecimiento saludable porque nuestro ADN puede

resultar dañado por diversos factores, como los contaminantes ambientales, la radiación e incluso los procesos normales de nuestro organismo. Esto se caracteriza por una mayor tasa de mutaciones, reordenamientos cromosómicos y acumulación de daños en el ADN.

El organismo ha desarrollado sistemas complejos para reparar los daños en el ADN y mantenerlo estable, pero estos sistemas de reparación tienden a perder eficacia a medida que envejecemos. Esta disminución de la eficacia reparadora puede dar lugar a una acumulación de daño genético, que puede contribuir a lo que percibimos como envejecimiento normal e incluso a las enfermedades relacionadas con la edad. La estabilidad genómica es crucial para mantener las células sanas a medida que envejecemos.

Longitud de los telómeros



Los telómeros son tapones protectores situados en los extremos de nuestros cromosomas, estructuras que albergan nuestro ADN. Piense en ellos como si fueran las puntas de plástico de los cordones de los zapatos que evitan que éstos se deshilachen. A medida que nuestras células se dividen para crear nuevas células, los telómeros pueden acortarse cada vez.

Las investigaciones han demostrado que el acortamiento de los telómeros está relacionado con signos de envejecimiento y puede influir en la duración de la vida de un organismo. Medimos las proteínas asociadas a este proceso. Aparte de la edad, factores como la genética, las elecciones de estilo de vida y las influencias sociales también pueden afectar a la velocidad a la que se acortan los telómeros.

Consistencia epigenética



La consistencia epigenética se refiere al estado estable y equilibrado que regula nuestros genes sin alterar la secuencia de ADN subyacente. Este proceso es necesario a lo largo de nuestra vida, pero el envejecimiento, un estilo de vida subóptimo y factores ambientales pueden provocar diversos problemas de salud, como cáncer, enfermedades neurodegenerativas y trastornos metabólicos. Los investigadores han estado utilizando patrones de cambios epigenéticos para crear lo que se conoce como «reloj epigenético». Ciertas intervenciones, como los cambios dietéticos, han demostrado reducir la edad biológica medida por el reloj epigenético, lo que indica posibles estrategias para mejorar la duración de la salud.

Homeostasis proteica



La homeostasis proteica es el equilibrio y la estabilidad de las proteínas en el interior de nuestras células, caracterizada por una baja cantidad de proteínas mal plegadas o dañadas. Las proteínas son esenciales para casi todas las funciones del organismo, y garantizar su correcta formación y mantenimiento es fundamental para la salud general.

El envejecimiento o el estrés oxidativo pueden alterar el equilibrio. Cuando las proteínas se dañan o se pliegan incorrectamente, pueden acumularse y formar agregados nocivos que pueden interferir en las funciones celulares normales. Por lo tanto, asegurar que las proteínas estén correctamente formadas y mantenidas puede ayudar a promover la longevidad y reducir el riesgo de afecciones relacionadas con la edad.

Macroautofagia



La macroautofagia es un proceso vital mediante el cual nuestras células reciclan y eliminan los componentes dañados. Piense en ello como una limpieza de la célula. Durante la autofagia, las partes de la célula que ya no funcionan bien, como los orgánulos dañados, los agregados de proteínas y otros materiales de desecho, se eliminan de la célula, lo que le permite mantenerse sana y funcionar correctamente.

Detección de nutrientes



La detección de nutrientes se refiere al modo en que nuestro cuerpo detecta y responde a los tipos y cantidades de nutrientes que ingerimos. Es como si nuestro cuerpo tuviera un sistema que vigila los cambios en la disponibilidad de nutrientes y el metabolismo energético y ajusta diversos procesos en consecuencia.

Cuando consumimos demasiados alimentos, los sensores de nutrientes de nuestro cuerpo indican a nuestras células que hay muchos nutrientes disponibles. Y viceversa, cuando comemos menos, nuestro cuerpo entra en «modo supervivencia», lo que puede ser beneficioso para la salud e incluso alargar la vida. Si comprendemos y manipulamos estos mecanismos de detección a través de la dieta, podremos aumentar nuestro bienestar y prolongar nuestra vida.

Función mitocondrial



A menudo se hace referencia a las mitocondrias como las «centrales eléctricas» de nuestras células porque convierten los alimentos que ingerimos en energía que nuestro cuerpo puede utilizar. Generan la energía que necesitamos para todo, desde pensar hasta movernos. A medida que envejecemos, las mitocondrias pueden empezar a funcionar con menos eficacia, lo que puede provocar una serie de problemas. En concreto, cuando empiezan a funcionar con menos eficacia pueden producir sustancias nocivas denominadas especies reactivas del oxígeno (ERO), que pueden desencadenar inflamaciones o activar sensores que señalan problemas en la célula. Mantener la salud mitocondrial a través de la dieta, el ejercicio y, posiblemente, los suplementos, puede ayudarnos a controlar el declive relacionado con la edad y a mejorar nuestra calidad de vida a medida que envejecemos.

Baja senescencia celular



La senescencia celular es una respuesta natural que se produce cuando las células sufren daños o estrés. Es como un mecanismo de seguridad de nuestro organismo, en el que las células dejan de crecer para evitar problemas.

A medida que envejecemos, puede aumentar el número de células senescentes en nuestro organismo. Los estudios han descubierto que el número de este tipo de células puede ser de dos a veinte veces mayor en los adultos mayores en comparación con las personas más jóvenes. Aunque la senescencia puede ser beneficiosa en algunos contextos, como la prevención de la propagación de células dañadas, también puede provocar problemas de salud si se acumula. Esto puede contribuir a la inflamación crónica y al daño tisular, lo que se ha relacionado con diversas enfermedades, como problemas pulmonares y renales, obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas o neurodegenerativas.

La investigación actual explora formas de reducir la carga de células senescentes, por ejemplo mediante fármacos específicos o cambios en el estilo de vida. Tener una senescencia celular baja significa mantener un equilibrio saludable de estas células en nuestro organismo.

Capacidad regenerativa de las células madre



La capacidad regenerativa de las células madre se refiere a la capacidad de éstas para renovar y reparar los tejidos de nuestro cuerpo. A medida que envejecemos, esta capacidad puede disminuir,

dando lugar a una curación más lenta y a una disminución de la capacidad de nuestros órganos para regenerarse eficazmente. Con el envejecimiento, experimentamos lo que se conoce como «agotamiento de las células madre». Esto significa que el ritmo al que nuestros tejidos pueden renovarse disminuye.

Los últimos avances en la investigación para contrarrestar el declive de la función de las células madre informan de los efectos beneficiosos de la reprogramación celular (parcial) mediante el uso de factores específicos para restablecer estas células. Los estudios demuestran que cuando se aplica este tratamiento, los tejidos viejos demuestran una capacidad de reparación similar a la de los tejidos más jóvenes. Tales tratamientos han demostrado ser favorables incluso con lesiones, lo que conduce a una curación más rápida y eficaz.

Comunicación intercelular



La comunicación intercelular se refiere al modo en que las células envían y reciben señales para coordinar sus actividades y mantener la salud general de los tejidos. Esta intrincada red de comunicación es crucial para regular las funciones corporales, desde el crecimiento hasta la reparación. El envejecimiento se asocia a cambios progresivos en la forma en que las células se comunican entre sí. Estas alteraciones pueden crear un mayor «ruido» en las vías de señalización, disminuyendo la capacidad del organismo para mantener el equilibrio y responder eficazmente a los desafíos.

Las alteraciones de la comunicación intercelular pueden afectarlo todo, desde la reparación de tejidos hasta la respuesta inmunitaria. Los investigadores están descubriendo diversas señales que facilitan o dificultan esta comunicación, tanto en la sangre como entre las células, lo que podría ayudar a promover la salud y prolongar la vitalidad.

Baja inflamación



La inflamación es la respuesta natural del organismo a una lesión o infección. Sin embargo, cuando la inflamación se vuelve crónica, sobre todo a medida que envejecemos, se caracteriza por una inflamación sistémica persistente de bajo grado. Esto puede provocar una serie de problemas de salud y acelerar el proceso de envejecimiento, lo que suele denominarse «inflamación».

La inflamación crónica está relacionada con otras características del envejecimiento, como la senescencia celular y la inestabilidad genómica. Sin embargo, mediante intervenciones específicas, elecciones de estilo de vida, intervenciones médicas antiinflamatorias e investigaciones en curso, existe la posibilidad de mitigar los efectos de la inflamación crónica, promoviendo así una mejor

salud y, posiblemente, aumentando la longevidad.

Microbioma saludable

El microbioma se refiere a la vasta comunidad de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo, principalmente en el intestino. Un microbioma sano desempeña un papel fundamental en diversos procesos fisiológicos, e influye en todo, desde la digestión y la absorción de nutrientes hasta la función inmunitaria e incluso la salud mental.


Un desequilibrio en la comunidad microbiana se caracteriza por una reducción de la diversidad microbiana y un aumento de las especies nocivas. Esto está relacionado con muchas afecciones, como la obesidad, los trastornos metabólicos, las enfermedades gastrointestinales o los trastornos neurológicos.


El envejecimiento provoca cambios en la composición y la función de la microbiota intestinal. Los estudios muestran que los centenarios a menudo experimentan patrones únicos en sus microbiomas intestinales, con una disminución de las especies bacterianas básicas como Bacteroides y cambios hacia géneros beneficiosos como Akkermansia y Bifidobacterium. Si nos centramos en los hábitos alimentarios, tenemos en cuenta los probióticos y aprovechamos las nuevas investigaciones médicas, como el trasplante de microbiota, podemos promover un microbioma más sano.


Etapas Beta

Las recomendaciones están en fase de prueba previa al lanzamiento para recopilar comentarios y mejorarlas antes del lanzamiento. Los conocimientos generados por nuestro sistema de IA todavía están en etapa de prueba, ofreciendo sugerencias avanzadas pero con algunas posibles limitaciones o imperfecciones.

Prácticas Saludables

 **Dieta:** Tu consumo limitado de carnes procesadas es fantástico para mantener un estilo de vida más saludable.

 **Salud:** Incluir pescado y productos del mar en tu dieta de forma constante es excelente para la salud del corazón y del cerebro.

 **Opciones:** consumir bebidas azucaradas y comida rápida raramente es un hábito encomiable que apoya la salud general.

Scores

Aunque tu puntuación de nutrición es bastante encomiable, tu puntuación deportiva es más baja. Aumentar la actividad física puede amplificar los beneficios de tus sólidos hábitos nutricionales y mejorar tu bienestar general.

Nutrition Score

77

Buenos hábitos nutricionales; Mantén este enfoque.

Sports Score

32

Bajos niveles de actividad; Intenta moverte más.

Impacto y Sugerencias de Nutrientes

Carbohidratos

Impacto en la Salud: Estás consumiendo bajas cantidades de carbohidratos, lo que puede afectar tus niveles de energía y el equilibrio nutricional general. Los carbohidratos son una fuente de energía esencial y necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

Sugerencia: Aumenta tu consumo de granos enteros, frutas y alimentos ricos en almidón como las papas y los boniatos para elevar tus niveles de carbohidratos a un rango más saludable.

Intenta integrar estos alimentos en la mayoría de tus comidas para asegurar energía constante durante el día.

Fibra

Impacto en la Salud: Tu consumo de fibra es moderado, lo que apoya la salud digestiva y puede contribuir a mantener un peso saludable. Asegurarte de tener suficiente fibra es esencial para mitigar el riesgo de enfermedades crónicas.

Sugerencia: Para mejorar aún más tu ingesta de fibra, incorpora más verduras, frutas y granos enteros en tu dieta. Consumir alimentos ricos en fibra regularmente puede ayudar a mantener la salud digestiva y mejorar tu bienestar general.

Proteínas

Impacto en la Salud: Tu ingesta de proteína está en un nivel moderado, lo cual es generalmente deseable para la mayoría de las personas. Mantener este nivel de consumo de proteínas es beneficioso para el mantenimiento muscular y la salud general.

Sugerencia: Continúa consumiendo una variedad de fuentes de proteínas, como carne fresca, pescado y legumbres como frijoles y lentejas para mantener tu ingesta de proteínas.

Sugerencias Dietéticas

Avena

Cantidad: aproximadamente 1/2 taza de avena seca

Frecuencia: 2-3 veces por semana



La avena ayuda a aumentar la ingesta de carbohidratos con una opción saludable y de grano entero. Se puede preparar con leche o agua y agregarle frutas como bayas o plátanos para añadir fibra y nutrientes, convirtiéndola en una opción de desayuno rápida y saciante.

Referencia: Jonnalagadda et al, 2011, DOI: [10.3945/jn.110.132944](https://doi.org/10.3945/jn.110.132944)

Quinoa

Cantidad: 1/2 taza cocida

Frecuencia: 2-3 veces por semana



La quinoa aumenta la ingesta de carbohidratos y fibra, proporcionando aminoácidos esenciales. Se puede usar como base para ensaladas en lugar de arroz o pasta. Cocinar quinoa en grandes cantidades permite una preparación rápida de comidas, y se puede mezclar con verduras y una proteína magra para una comida balanceada.

Referencia: Seal et al, 2021, DOI: [10.1111/1541-4337.12728](https://doi.org/10.1111/1541-4337.12728)

Batatas 🍠

Cantidad: 1 mediana

Frecuencia: 1-2 veces por semana



Las batatas contribuyen a tu ingesta de carbohidratos con una opción densa en nutrientes. Pueden ser horneadas con aceite de oliva y canela para un acompañamiento sencillo, y se pueden sustituir por papas blancas o papas fritas para mejorar el valor nutricional.

Referencia: Chandrasekara & Kumar, 2016, DOI: [10.1155/2016/3631647](https://doi.org/10.1155/2016/3631647)

Verduras de hoja verde (ej. espinacas, col rizada) 🌿

Cantidad: un puñado

Frecuencia: 2-3 veces por semana



Las verduras de hoja verde aumentan la ingesta de verduras y proporcionan fibra y vitaminas esenciales. Se pueden agregar a sándwiches, wraps o batidos en lugar de ingredientes procesados. Tener verduras prelavadas a mano facilita su incorporación en las comidas.

Referencia: Frugé et al, 2021, DOI: [10.3390/nu13041220](https://doi.org/10.3390/nu13041220)

Bayas (ej. arándanos, fresas) 🍓

Cantidad: 1/2 taza


Frecuencia: 2-3 veces por semana




Las bayas aumentan la ingesta de frutas, añadiendo fibra y antioxidantes. Se pueden usar como un snack o postre en lugar de dulces, y tener bayas congeladas en el congelador permite añadidos fáciles a batidos, yogur o avena.

Referencia: del Río-Celestino & Font, 2020, DOI: [10.3390/foods9030369](https://doi.org/10.3390/foods9030369)

Hábitos Deportivos Saludables

 **Compromiso con los deportes de resistencia:** Ya estás dedicando de 2 a 4 horas a los deportes de resistencia, lo que proporciona un buen punto de partida.

Refinamientos de la Rutina Deportiva

 **Falta de una rutina equilibrada:** La rutina actual carece de ejercicios de fuerza de baja intensidad.

Recomendaciones Deportivas

Ejercicios con el peso del cuerpo

 **Duración:** 15-20 minutos


 **Frecuencia:** 2 veces por semana

 **Enfoque:** Esto ayudará a desarrollar músculo y mejorar la resistencia a lo largo del tiempo.

Caminatas cortas

 **Duración:** 20 minutos

 **Frecuencia:** Días alternos

 **Enfoque:** Mejora el nivel de condición física mientras mantiene la rutina manejable y previene lesiones.

Suplementos Recomendados

1 Coenzima Q10

La producción de ATP y los marcadores de energía celular necesitan mejorar. La coenzima Q10 apoya la función mitocondrial y la producción de energía, que son fundamentales para un envejecimiento saludable y la vitalidad celular en general.

2 Vitamina E

Con los marcadores de recambio de vitamina E mostrando un impacto negativo débil, un suplemento de vitamina E puede potenciar tus defensas antioxidantes y la integridad de la membrana celular, ambos factores importantes para la longevidad.

3 Carnosina

Tus marcadores de carnosina se beneficiarían de un aumento. La carnosina tiene propiedades anti-glicación y puede ayudar a limitar el daño relacionado con la edad en las proteínas, apoyando funciones musculares y metabólicas más saludables.

4 Ribósido de Nicotinamida (Acelerador de NAD+)

Dado que los marcadores de expresión de sirtuinas están por el lado bajo, usar un precursor de NAD+ como el ribósido de nicotinamida puede ayudar a aumentar los niveles de NAD+. Se sabe que esto apoya la actividad de sirtuinas, el metabolismo energético y puede contribuir a los procesos de reparación celular a menudo vinculados a la longevidad.

5 Picolinato de Cromo

Con los marcadores de regulación del azúcar pidiendo un aumento, el cromo puede ayudar a mejorar el metabolismo de carbohidratos y la sensibilidad a la insulina. Mejorar la regulación del azúcar puede indirectamente apoyar niveles de energía equilibrados y un adecuado metabolismo del nitrógeno, ambos beneficiosos para la salud a largo plazo.