



código⁴⁶

CÓDIGO
NUTRICIÓN

www.micodigo46.com

CÓDIGO

NUTRICIÓN

Reporte de Nutrigenética que incluye variantes genéticas con efecto en nuestro metabolismo y que ocasionan un requerimiento nutricional distinto según el genotipo.

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

El reporte Código Nutrición® te mostrará:

- Dietas con interacción genética
- Macronutrientes para un buen control glicémico y metabólico
- Intolerancias y defectos del metabolismo
- Micronutrientes y antioxidantes

Con este estudio y su aplicación adecuada podrás mejorar tu metabolismo y disminuir el riesgo de padecer enfermedades graves.



CÓDIGO NUTRICIÓN

EJEMPLO

NUTRIGENÉTICA		
DIETAS con interacción genética	RESULTADO	RESUMEN
Mediterranea		Genotipo de bajo riesgo y beneficios al adoptarla
Vegetariana		Recomendable pero considerar riesgo detectado
Macronutrientes para un buen control glicémico y metabólico		
Hidratos de carbono total		Mayor efectividad con dieta baja en hidratos de carbono
Proteína total		Mayor efectividad con dieta alta en proteínas
Grasa total		Mayor efectividad con dieta alta en grasas
Grasas poliinsaturadas		Mayor efectividad con dosis baja
Grasas saturadas		Mayor riesgo por consumo elevado
Ácido alfa linolénico ALA		Mayor efectividad con dosis baja
Alcohol		Metabolizador lento y riesgo de adicción

INTOLERANCIAS y defectos del metabolismo	RESULTADO	RESUMEN
Galactosa		Sin riesgo detectado
Gluten		Sin riesgo detectado
Fenilalanina		Sin riesgo detectado
Fructosa		Sin riesgo detectado
Lactosa		Riesgo de intolerancia

CÓDIGO NUTRICIÓN

EJEMPLO

ÁCIDO FÓLICO y RIBOFLAVINA

RESULTADO



1

RIESGO DE DEFICIENCIA DETECTADO

Genotipo asociado con menor eficiencia en la utilización de riboflavina y ácido fólico.



2

Gen analizado
MTHFR

¿Cómo se calcula mi resultado?

Se analizó una variante del gen MTHFR que influye en el metabolismo de vitaminas del complejo B.

Características de mi perfil y recomendaciones

- Tu genotipo está asociado con menor eficiencia en la utilización de vitaminas del complejo B. Es probable que la función de la enzima MTHFR esté comprometida.
- Las recomendaciones generales podrían no ser suficientes para mantener tu salud cardiovascular y genómica.
- Se recomiendan dosis mayores de ácido fólico y riboflavina.
- Consulta con un profesional en la salud para valorar tu requerimiento de vitaminas del complejo B ya que pueden existir otros factores que afecten tus requerimientos.

ÁCIDO FÓLICO EN ALIMENTOS

El ácido fólico es un nutriente esencial encontrado principalmente en los siguientes alimentos:
Frijoles, Garbanzo, Lentijas, Habas, Alubia cocida y algunos vegetales de hoja verde.
Consulta con tu profesional de la salud para conocer sobre mayores fuentes de vitaminas del complejo B.

¿Cómo es que mi predisposición genética afecta mi requerimiento de ácido fólico?

El gen MTHFR ha sido uno de los más estudiados por su importante interacción con la dieta. Este gen codifica a una enzima participante en la conversión del ácido fólico y en la regulación de los niveles de homocisteína en sangre. Además, esta variante también ha mostrado participación en el metabolismo de la riboflavina.
Tu genotipo codifica a una enzima con menor eficiencia de conversión y menor respuesta en la regulación de los niveles de homocisteinemia. Esto es importante ya que existe mayor riesgo cardiovascular. También, tu genotipo informa que existe necesidad de incrementar la dosis de ácido fólico diaria.
Existen situaciones en las que es necesario modificar la dosis de vitaminas del complejo B independientemente de la genética. Para esto, acude con tu profesional de la salud.



GUÍA NUTRICIONAL

- INCREMENTA
- MODERA
- EVITA

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

CARNES	RECOMENDACIÓN
Cerdo	MODERA
Jamón	MODERA
Pavo	
Pollo	INCREMENTA
Res	MODERA
Salchicha	MODERA

LEGUMINOSAS	RECOMENDACIÓN
Chicharo	
Frijol	INCREMENTA
Garbanzo	
Haba	INCREMENTA
Lenteja	INCREMENTA
Soya	

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

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

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

LAS IMÁGENES SON ILUSTRATIVAS, NO ENUNCIATIVAS, Y PUEDEN ESTAR SUJETAS A MODIFICACIONES DENTRO DE LOS REPORTES DE CÓDIGO 46®



CÓDIGO NUTRICIÓN

Puede adquirir Código Nutrición® a través de nuestros reportes:

- Código Y® (Nutrición, Fitness y Ancestría) - \$4,800 pesos
- Paquete PLATINO® (Farma, Prevención, Nutrición, Fitness y Ancestría) - \$6,900 pesos

Para mayor información, ponemos a sus órdenes los siguientes medios de contacto:

442 721 1524 – Querétaro

55 4612 7826 – CDMX

... es GENial.

Email: hola@codigo46.com

Web: www.micodigo46.com

Facebook: [@MiCodigo46](https://www.facebook.com/MiCodigo46)

Instagram: [@MiCodigo46](https://www.instagram.com/MiCodigo46)

Aviso de Funcionamiento COFEPRIS.

Certificado de Gestión de Calidad ISO 9001:2015

www.micodigo46.com