check my body health

Sus resultados Sensibilidad Esencial están aquí

Lucía Rendón

Código de canje: SDR9YP1K

Fecha del informe: Jan 27 2022

Estimado Lucía Rendón,

Estamos encantados de presentarle su informe de resultados de la prueba.

Sus resultados han sido creados por nuestro máquina de biorresonancia de última generación de biorresonancia de última generación y nuestro técnico Hollie.

Sus resultados

Sus resultados están divididos en secciones según el tipo de elementos analizados. Dentro de cada sección encontrará una página de resumen, esto es para asegurar que sus resultados sean lo más claros y concisos posible y su atención se dirija a la información que es de mayor valor para usted. En la página de análisis detallado podrá ver la lista completa de elementos analizados. Su informe de resultados está diseñado para proporcionar la máxima claridad sobre sus resultados y las acciones que recomendaríamos.

Creemos que al proporcionarle los resultados de sus pruebas y la información pertinente en cada sección, sus resultados pueden constituir el comienzo de un viaje que le permita realizar cambios positivos en su dieta diaria y en su entorno. De este modo, queremos que sea capaz de dar los pasos necesarios para llevar una dieta nutritiva y agradable y vivir una vida saludable y feliz.

Si tiene más preguntas, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

Sinceramente,
Check My Body Health Team

Medicina Alternativa Complementaria (MCA)

Nuestras pruebas de sensibilidad a los alimentos se llevan a cabo utilizando la terapia de biorresonancia y se clasifica en la categoría de Medicina Complementaria y Alternativa (MCA), que abarca una amplia gama de que cubre una amplia gama de terapias que se encuentran fuera de la medicina convencional. Las pruebas y la información relacionada proporcionada no constituyen un diagnóstico médico ni pretenden sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento profesional, el diagnóstico o el tratamiento.

Busque siempre el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado si tiene una condición médica o con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica y/o síntomas médicos.

¿Tienes alguna pregunta?

Ven a charlar con nosotros a través de **LiveChat** en nuestra web o por correo electrónico **info@checkmybodyhealth.com**

Tabla de contenidos

Interpretación de los resultados	4
Medicina complementaria y alternativa	6
Testimonios de clientes	8
Análisis de sensibilidad alimentaria	10
Análisis de sensibilidades no alimentarias	17
Análisis de sensibilidad a los metales	21
Análisis de minerales y otros nutrientes	26
Análisis de la vitamina A-K	30
Aditivos	33
Sus próximos pasos	38
Dieta de eliminación	40
Explicación de los aditivos	44
Fuentes potenciales de metales	47

CONSEJO
A lo largo de su PDF de resultados puede utilizar el enlace superior "Volver al contenido" para regresar a esta página.

Descargo de responsabilidad
Check My Body Health RECHAZA LA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS INCIDENTALES O CONSECUENCIALES y no asume ninguna responsabilidad por cualquier pérdida o daño sufrido por cualquier persona como resultado de seguir o hacer un mal uso de cualquier información o contenido de este informe en o desde nuestro sitio web. Check My Body Health no asume ni se compromete a ninguna responsabilidad por cualquier pérdida o daño sufrido como resultado del uso o mal uso de cualquier información o contenido o cualquier confianza en él.

USO A SU PROPIO RIESGO: Este informe es sólo para fines informativos. Consulte a un médico antes de emprender cualquier plan nutricional o programa de dieta. Es su responsabilidad evaluar su propio estado médico y físico, o el de sus clientes, y determinar de forma independiente si debe realizar, utilizar o adaptar cualquier información o contenido de este informe o de nuestro sitio web.

Interpretación de los resultados - explicación

Sensibilidad, no alergia

"Es importante reiterar que esta prueba NO es de alergia. Es fácil confundir la alergia y la sensibilidad o la intolerancia, ya que los diferentes términos se utilizan a menudo de forma intercambiable, lo que lleva a una interpretación errónea. Alergia y sensibilidad no son lo mismo. Por supuesto, si alguien es alérgico a un alimento, podría describirse como "sensible", pero como condición de salud, la alergia es diferente de la sensibilidad o la intolerancia.

Hay un par de diferencias fundamentales entre la alergia y la sensibilidad: tener sensibilidad a los alimentos puede ser incómodo y causar síntomas que, aunque sean molestos, embarazosos o incluso debilitantes, no tienen el potencial de poner en peligro la vida como los causados por la alergia a los alimentos; la sensibilidad a los alimentos también puede cambiar con el tiempo, a menudo puede superarse mediante la aplicación de una dieta de eliminación de alimentos y/o la mejora de la salud intestinal, sin embargo la alergia a los alimentos tiende a ser de por vida.

El proceso fisiológico que tiene lugar en el cuerpo durante una reacción alérgica también es totalmente diferente al de la sensibilidad. En una reacción alérgica intervienen el sistema inmunitario y unas células llamadas anticuerpos, mientras que en la sensibilidad no intervienen. Las pruebas capilares no analizan los niveles de anticuerpos, por lo que no pueden utilizarse para detectar la alergia."

Alergia conocida

Es posible que tenga una alergia conocida; así que vamos a ayudarle a interpretar los resultados de la sensibilidad a este elemento.

Situación 1

El artículo al que es alérgico aparece como un artículo de reactividad moderada o alta.

Esto significa que, además de una alergia alimentaria, tiene sensibilidad a los alimentos. Si ya ha eliminado este producto de su dieta, no necesita tomar ninguna medida. Si no lo ha eliminado anteriormente, vale la pena considerar la posibilidad de hacerlo, pero no recomendamos la reintroducción después de la dieta de eliminación.

Situación 2

El producto al que es alérgico aparece como producto no reactivo.

Esto significa que no tiene sensibilidad alimentaria a este elemento, pero el resultado no cuestiona ni contradice la presencia de su alergia alimentaria al elemento. NO significa que deba reintroducir el producto en su dieta, sino que debe respetar los síntomas o los resultados de las pruebas que haya tenido anteriormente con respecto a la alergia. Recuerde que esta prueba no es una prueba de alergia.

Alimentos cotidianos

Es común que un alimento consumido en la dieta diaria o con mucha frecuencia, resulte en una prueba de sensibilidad moderada o alta. Esto puede ocurrir con la sensibilidad a los alimentos y puede deberse a que el cuerpo se esfuerza repentinamente por procesar o descomponer determinados componentes del alimento. Esto puede deberse al consumo excesivo de un grupo de alimentos o a un desequilibrio de las bacterias intestinales o a la presencia de una inflamación de bajo nivel en el intestino.

Sea cual sea la causa, no hay que desesperar. Estamos hablando de sensibilidad alimentaria y NO de alergia; por lo tanto, completar una dieta de eliminación de alimentos con su posterior reintroducción puede ayudar. Esto puede significar que tenga que eliminar un alimento favorito o básico de su dieta durante un período de semanas, pero podrá reintroducirlo. La eliminación de alimentos durante un periodo de tiempo permite al intestino descansar" de los alimentos desencadenantes, y la reintroducción de los mismos puede permitirle evaluar cómo le hace sentir un alimento o grupo de alimentos".

Nutrición intestinal

En la mayoría de los casos, realizar una dieta de eliminación es suficiente para mejorar los síntomas y permitir una mayor comprensión de los alimentos que no le sientan bien al cuerpo. También merece la pena tener en cuenta la nutrición del tracto digestivo y abordar cualquier desequilibrio de las bacterias intestinales para mejorar aún más la función intestinal y reducir los síntomas digestivos.

Medicina Alternativa Complementaria (MCA)

Nuestras pruebas de sensibilidad a los alimentos se llevan a cabo utilizando la terapia de biorresonancia y se clasifica en la categoría de Medicina Complementaria y Alternativa (MCA), que abarca una amplia gama de que cubre una amplia gama de terapias que se encuentran fuera de la medicina convencional. Las pruebas y la información relacionada proporcionada no constituyen un diagnóstico médico ni pretenden sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento profesional, el diagnóstico o el tratamiento.
Busque siempre el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado si tiene una condición médica o con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica y/o síntomas médicos.

La medicina complementaria y alternativa alternativa

02.

Medicina complementaria y alternativa

¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

La terapia y las pruebas de biorresonancia se clasifican como medicina complementaria y alternativa (MCA). Se trata de un grupo diverso de terapias, prácticas y productos que se sitúan fuera de la medicina o la asistencia sanitaria convencionales.

"Una terapia complementaria se utiliza junto a la medicina o el tratamiento convencional, mientras que la terapia alternativa se utiliza en lugar de la medicina o el tratamiento convencional. Algunas terapias o prácticas pueden utilizarse como complementarias o alternativas; depende de si se combinan con la medicina convencional o no.

Otras terapias y prácticas que se consideran medicina complementaria y alternativa
- Aromaterapia
- Acupuntura
- Homeopatía
- Masaje terapéutico
- Naturopatía
- Osteopatía
- Pilates
- Yoga".

Testimonios de testimonios

03.

Testimonios de testimonios

Hemos pensado que te gustaría conocer la opinión de algunos de nuestros clientes sobre nuestro servicio, desde el envío del cabello hasta la comprensión del informe de resultados y la aplicación de la dieta de eliminación.
Nos encantaría recibir sus comentarios.

⭐⭐⭐⭐⭐

Informe muy detallado con orientación sobre cómo eliminar los alimentos desencadenantes. Un gran trato, lo recomendaría.

Taylor P.

⭐⭐⭐⭐⭐

El proceso de envío es fácil y la entrega es muy rápida. Los resultados fueron mucho más detallados que una prueba anterior que había comprado y en la marca con varios alimentos con los que lucho. La tabla del plan de eliminación va a ser una gran ayuda también. Lo recomiendo encarecidamente.

Casey T.

⭐⭐⭐⭐⭐

En serio, ¡vale la pena hacer esta prueba! Mi compañero de trabajo y yo lo compramos después de escuchar sobre él de un paciente en nuestra oficina quiropráctica. Ahora se lo contamos a todo el mundo. ¿Quién no querría saber lo que está causando sus dolores de cabeza, el SII y la fatiga crónica? Estoy asombrado de lo que ha estado causando la mía. Tardamos unas dos semanas en recibir los resultados, pero la espera mereció la pena.

Tara F.

⭐⭐⭐⭐⭐

¡Esta prueba es fantástica! A mi madre y a mí nos costó un poco recibir los resultados, pero mereció la pena. Ambas hemos modificado nuestras dietas y nos sentimos mucho mejor. Acabamos de pedir tres más para el resto de los miembros de nuestra familia. ¡Definitivamente lo recomiendo si tienes un estómago sensible como nosotros!

Kelsey W.

Los alimentos sensibilidades alimentarias análisis

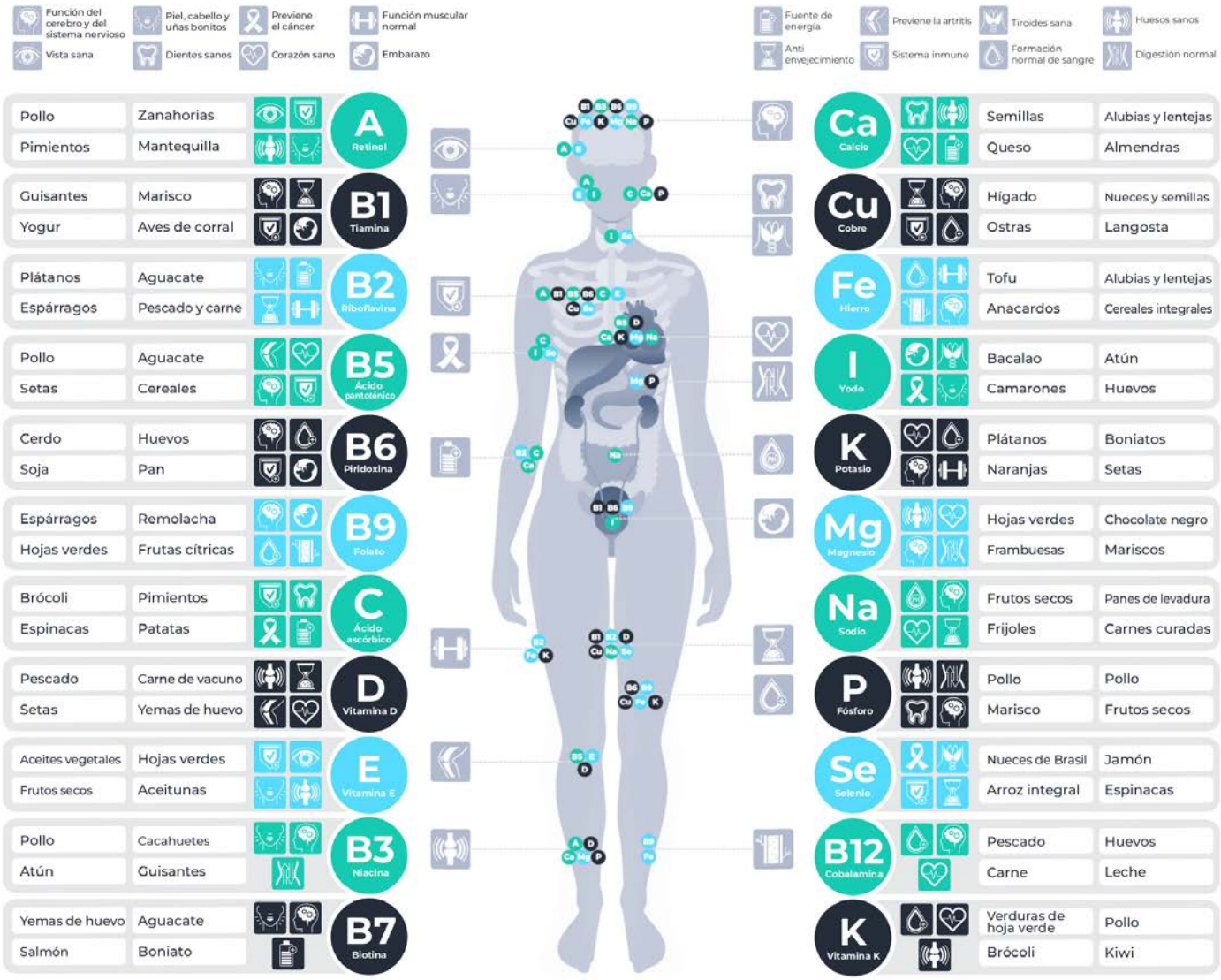
04.

El papel de los tipos de alimentos

Además de proporcionar energía al organismo, los alimentos también contienen nutrientes en forma de vitaminas y minerales. Las vitaminas y los minerales se consideran esenciales, ya que permiten al cuerpo realizar literalmente cientos de tareas, que son vitales para el funcionamiento diario, la salud y el bienestar. Por nombrar algunas, las vitaminas y los minerales facilitan la producción de energía, la producción de hormonas, la curación de heridas, la función del sistema inmunitario, la coagulación de la sangre y el desarrollo del feto.

El siguiente diagrama ofrece una visión general de algunas de las fuentes más ricas de cada nutriente y algunas de las funciones que desempeñan en el organismo. Puede consultar este diagrama para asegurarse de que, al eliminar elementos de la dieta, sustituye los nutrientes correspondientes a través de otras fuentes dietéticas.

Vitaminas y minerales



Fuentes de vitaminas

" Vitaminas hidrosolubles

Vitaminas B
Avena, trigo integral, centeno, trigo sarraceno, arroz integral, levadura de cerveza, cacahuetes, champiñones, harina de soja y soya, guisantes partidos, nueces, semillas de girasol, lentejas, anacardos, garbanzos, brócoli, avellanas, pimientos.

B12
Ostras, mejillones, vieiras, hígado, caballa, atún, salmón, sardinas, cangrejo, carne de vacuno, huevos, yogur, queso suizo, productos fortificados.

Vitamina C
Pimientos rojos, guayabas, col rizada, kiwi, brócoli, coles de Bruselas, fresas, frambuesas, moras, arándanos, naranjas, tomates, guisantes, mange tout, papaya, mango, piña, melón.

Vitaminas solubles en grasa

Vitamina A
(Retinol) Hígado, ternera, cordero, aceite de hígado de bacalao, caballa, salmón, atún, paté, queso de cabra, huevos, cheddar, queso fresco, mantequilla, queso de cabra.

Beta Caroteno (Precursor de la vitamina A) Batata, zanahorias, col rizada, espinacas, berzas, acelgas, pak choi, calabaza, lechuga cos, lechuga romana, mango, albaricoques secos, ciruelas pasas, melocotones, melón, pimientos rojos, atún ish, caballa, mantequilla.

Vitamina D
Salmón, trucha, pez espada, caballa, atún, suero de leche, algunos yogures, setas, huevos, productos fortificados.

Vitamina E
Espinacas, col rizada, brócoli, acelgas, nabos, coles, aguacate, almendras, avellanas, pistachos, pipas de girasol, gambas/camarones, cangrejos de río, salmón, salmón ahumado, pez espada, arenque, trucha, aceite de oliva, aceite de girasol, boniato, calabazas, kiwi, mango, melocotón, nectarinas, albaricoques, guayaba, frambuesas, moras.

Vitamina K
Col rizada, espinacas, hojas de mostaza, cebollas tiernas, berros, albahaca, tomillo, cilantro, salvia, perejil, coles de Bruselas, repollo, chile en polvo, pimentón, hinojo, puerros".

Minerales

Calcio
Berros, col rizada, brócoli, mozzarella baja en grasa, queso cheddar bajo en grasa, yogur, pak choi, tofu, guisantes de colores, almendras, sardinas en lata en aceite con espinas, salmón rosado en lata.

Magnesio
Trigo sarraceno, centeno, mijo, arroz integral, trigo entero, algas, almendras, anacardos, nueces de Brasil, cacahuetes, nueces, tofu, coco, soja, higos, albaricoques, dátiles, gambas, maíz, aguacate, espinacas, col rizada, brócoli, acelgas, nabos, berzas.

Zinc
Centeno, espinacas, carne de vacuno, cordero, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, anacardos, cacao en polvo, chocolate negro, carne de cerdo, pollo, garbanzos, judías al horno, setas.

Hierro
Centeno, trigo integral, semillas de calabaza, semillas de girasol, semillas de sésamo, hígado de pollo, ostras, mejillones, almejas, anacardos, piñones, avellanas, cacahuetes, almendras, carne de vacuno, cordero, lentejas, judías blancas, soja, alubias rojas, garbanzos, habas, avena, espinacas, acelgas, col rizada, chocolate negro.

Manganeso
Centeno, avena, arroz integral, cebada, mejillones, avellanas, piñones, pacanas, habas, garbanzos, judías aduki, lentejas, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, piña, espinacas, col rizada, tofu, soja, boniato, arándanos, frambuesas, fresas.

Cobre
Centeno, avena, semillas de sésamo, anacardos, soja, champiñones, semillas de girasol, tempeh, garbanzos, lentejas, nueces, habas, hígado, espirulina, chocolate negro, berza, acelga, espinacas, col rizada.

Fósforo
Arroz integral, avena, centeno, trigo integral, pollo, pavo, cerdo, hígado, sardinas, vieiras, salmón, caballa, cangrejo, leche, yogur, requesón, semillas de girasol, semillas de calabaza, nueces de Brasil, piñones, almendras, pistachos, anacardos.

Potasio
Albaricoques secos, salmón, caballa, atún, rape, alubias blancas, lentejas, alubias rojas, aguacate, calabaza, espinacas, setas, plátanos, patatas, yogur bajo en grasa.

Selenio
Nueces de Brasil, arroz integral, centeno, trigo integral, setas, gambas, sardinas, ostras, atún, semillas de girasol, hígado, huevos, carne de vacuno, pavo, requesón."

Análisis de sensibilidad alimentaria

¿Qué es una sensibilidad alimentaria?

La sensibilidad alimentaria se produce cuando el cuerpo tiene dificultades para digerir un alimento concreto. La sensibilidad a los alimentos puede provocar síntomas como hinchazón, cambios en los movimientos intestinales, dolores de cabeza y fatiga. También puede contribuir a los síntomas que experimentan las personas con enfermedades crónicas como el síndrome del intestino irritable, la fatiga crónica, la artritis, el autismo y el TDA/TDAH.

¿Qué es una alergia alimentaria?

La sensibilidad alimentaria no debe confundirse con la alergia alimentaria. Esta prueba es SOLO para la sensibilidad alimentaria. Los síntomas de la alergia alimentaria incluyen tos, estornudos, secreción nasal y ocular, picor en la boca y en los ojos, hinchazón de los labios y de la cara, sarpullidos, empeoramiento del eczema y/o del asma, sibilancias, dificultades respiratorias, vómitos, diarrea y, en casos raros, anafilaxia. La prueba de la alergia a los alimentos sólo puede realizarse mediante una prueba de sangre, de punción cutánea o de parche. Si sospecha que tiene una alergia alimentaria, consulte a su médico.

Interpretación de los resultados

La interpretación de los resultados es, por supuesto, lo más importante. Para ayudarle a hacerlo, encontrará un resumen de los resultados de su sensibilidad alimentaria. Esta visión general resume los elementos en los que hay que centrarse, junto con las medidas pertinentes que hay que tomar. Todos los elementos analizados se clasifican como de reactividad alta, moderada o nula; en la sección de resumen sólo verá los elementos que han resultado ser de reactividad alta o moderada. Los artículos sin reactividad se encuentran en la sección de análisis detallado.

Reactividad alta

Estos son los alimentos a los que nuestras pruebas muestran que tiene sensibilidad.

Reactividad moderada

Estos son los alimentos a los que nuestras pruebas muestran que podría tener sensibilidad.

Sin reactividad

Estos son los alimentos a los que nuestras pruebas muestran que no tiene sensibilidad.

Resumen de sus sensibilidades alimentarias

Reactividad alta

- Carne
- Cereales y granos con gluten
- Cereales y granos sin gluten

Estas categorías de alimentos han sido identificadas como aquellas que contienen alimentos que pueden estar causando o contribuyendo a los síntomas físicos. Un análisis detallado de cada uno de los alimentos puede verse en la siguiente sección de este informe.

Le recomendamos que elimine estos alimentos de su dieta diaria mediante una dieta de eliminación estructurada. Por favor, remítase a su correo electrónico de resultados para acceder a los detalles sobre cómo implementar una dieta de eliminación efectiva.

Reactividad moderada

- Cereales y granos sin gluten
- Frutas

Estas categorías de alimentos han sido identificadas como aquellas que contienen alimentos, que pueden tener el potencial de causar o contribuir a los síntomas físicos. Un análisis detallado de cada uno de los alimentos puede verse en la siguiente sección de este informe.

Siempre recomendamos que se dé prioridad a la eliminación de los alimentos de alta reactividad y que se considere la eliminación de los alimentos de reactividad moderada.

También hay que tener en cuenta que la ingesta de alimentos de estas categorías de forma aislada puede no causar síntomas, pero la ingesta de varios alimentos de reactividad moderada en la misma comida o en el mismo día puede provocar síntomas debido a un efecto acumulativo. Por favor, remítase a su correo electrónico de resultados para acceder a los detalles sobre cómo implementar una dieta de eliminación efectiva.

Análisis detallado de las sensibilidades alimentarias

Cereales y granos con gluten

- Avena
- Cebada
- Centeno
- Farro
- Fideos-trigo
- Freekeh
- Pan-blanco
- Pan-marrón

Cereales y granos sin gluten

- Amaranto
- Arroz blanco
- Avena-sin-gluten
- Garba
- Harina de garbanzos
- Harina de soja
- Lúpulo
- Mijo
- Tortilla de maíz para tacos

Aceites y condimentos

- Aceite de almendras
- Aceite de coco
- Aceite de menta
- Aceite de oliva
- Aceite de sésamo
- Aceite vegetal
- Ketchup de tomate
- Salsa barbacoa
- Salsa de ostras

Bebidas

- Café-negro
- Cerveza
- Cola
- Lager
- Leche de soja
- Sidra
- Té-negro
- Vino blanco
- Vino tinto

Carne

- Caballo
- Canguro
- Carne de vacuno
- Cerdo
- Cocodrilo
- Cordero
- Gallo de pavo
- Huevo-ciervo
- Hígado de buey
- Hígado-cerdo
- Oca
- Pollo
- Venado

Frutas

- Arándanos
- Bayas de Goji
- Carambola
- Cereza
- Ciruela
- Ciruela pasa
- Dátil
- Frambuesa
- Fresa
- Granada
- Grosella espinosa
- Guayaba
- Higo
- Lichis
- Limón
- Manzana
- Manzanas-Granny Smith
- Manzanas-Jazz
- Melocotón
- Melón Galia
- Melón cantalupo
- Melón de miel
- Membrillo
- Naranja
- Nectarinas
- Pasas de uva
- Pera
- Piña
- Plátano
- Sandías
- Uvas-negro
- Uvas-verde
- Zarzamora

Frutos secos y semillas

- Almendra
- Avellana
- Cacahuete
- Castaña
- Castaña de agua
- Coco
- Nuez
- Nuez de Brasil
- Semillas de amapola
- Semillas de calabaza
- Semillas de cáñamo
- Semillas de girasol
- Semillas de sésamo

Hierbas y especias

- Albahaca
- Anís estrellado
- Aquafaba
- Cardomomo
- Cilantro
- Comino
- Cúrcuma
- Jengibre
- Menta-fresca
- Miso
- Mostaza
- Nuez moscada
- Pimentón
- Romero
- Sal
- Salvia
- Tomillo

Hortalizas

- Aceitunas negras
- Ajo
- Alcachofa
- Berros
- Berros
- Brotes de soja
- Brócoli
- Calabacín
- Calabaza
- Cebolla
- Champiñón
- Champiñón Portobello
- Col
- Coliflor
- Colinabo
- Escarola
- Espinacas
- Hinojo
- Kohl rabi
- Lechuga achicoria
- Lechuga arrepollada
- Lechuga escarola
- Nabo

Análisis detallado de las sensibilidades alimentarias continuación...

- Patata
- Pimiento verde
- Plátano
- Rábano
- Rúcula
- Tomate
- Zanahorias
- Ñames

Leguminosas y leguminosas

- Alubia de Lima
- Alubias rojas
- Frijoles negros
- Guisante de campo
- Haba escarlata
- Haya
- Houmous
- Judías negras fermentadas

Lácteos y huevos

- Helado
- Huevo
- Leche condensada
- Leche de vaca
- Leche evaporada
- Nata agria
- Yogur

Mariscos y pescados

- Almejas
- Anchoa
- Anguila
- Arenque-rojo
- Barramundi
- Caballa
- Camarón
- Cangrejo
- Langosta
- Lenguado
- Mejillones en general
- Pescado blanco
- Sardina
- Sardina
- Tiburón
- Trucha-marrón

Queso

- Cheddar
- Edam
- Gruyere
- Halloumi
- Parmesano
- Stilton

Varios

- Chocolate con leche
- Glutamato monosódico
- Patatas fritas
- Vinagre-claro

Análisis de las sensibilidades a los alimentos no veganos

05.

Análisis de sensibilidades no alimentarias

¿Qué es una sensibilidad no alimentaria?

Los productos no alimentarios pueden, al igual que los alimentos, provocar una reacción del cuerpo, lo que lleva a la producción de síntomas como dolores de cabeza y fatiga. Si sospecha que tiene una alergia, consulte a su médico. Es importante señalar que no se trata de una prueba de alergia. Cualquier alergia conocida al polen, a los ácaros del polvo o al moho que sepa que tiene puede aparecer o no en esta prueba.

Interpretación de los resultados

La interpretación de los resultados es, por supuesto, lo más importante. Para ayudarle a hacerlo, encontrará un resumen de sus resultados de sensibilidad no alimentaria. En este resumen se recogen los elementos en los que hay que centrarse, junto con las medidas pertinentes que hay que tomar. Todos los elementos analizados se clasifican como de reactividad alta, moderada o nula; en la sección de resumen sólo verá los elementos que han resultado ser de reactividad alta o moderada. Los artículos sin reactividad se encuentran en la sección de análisis detallado.

Reactividad alta

Estos son los artículos no alimentarios a los que nuestras pruebas muestran que tiene sensibilidad.

Reactividad moderada

Estos son los artículos no alimentarios a los que nuestras pruebas muestran que podría tener sensibilidad.

Reactividad moderada

Estos son los alimentos a los que nuestras pruebas muestran que no tiene sensibilidad.

Resumen de sus sensibilidades no alimentarias

Reactividad alta

- Arbustos
- Árboles

Estas categorías de productos no alimentarios contienen artículos que han sido identificados como aquellos que pueden causar o contribuir a los síntomas físicos. Un análisis detallado de cada uno de los artículos no alimentarios puede verse en la siguiente sección de este informe.

Le recomendamos que evite estos artículos en su vida diaria, en la medida de lo posible.

Reactividad moderada

- Arbustos
- Plantas con flores
- Árboles

Estas categorías no alimentarias contienen artículos que han sido identificados como aquellos que pueden causar o contribuir a los síntomas físicos. En la siguiente sección de este informe se puede ver un análisis detallado de cada uno de los artículos no alimentarios.

Siempre recomendamos que se dé prioridad a la eliminación de los artículos de alta reactividad y que se considere la posibilidad de evitar los artículos de reactividad moderada.

También hay que tener en cuenta que el contacto con artículos de estas categorías de forma aislada puede no causar síntomas, sin embargo, tener contacto con varios artículos de reactividad moderada en el mismo día puede dar lugar a síntomas debido a un efecto acumulativo.

Análisis detallado de sensibilidades no alimentarias

Arbustos

- Avellano
- Fresa
- Manglar
- Privet
- Sauce
- Zarzamora

Compuestos orgánicos

- Folato
- Licopeno
- Lignanos
- Luteína
- Omega 3
- Omega 6
- Piridoxina
- Saponinas
- Zeaxantina
- Ácido alfa lipoico
- Ácido ascórbico
- Ácido docosahexaenoico
- Ácido eicosapentaenoico
- Ácido elágico
- Ácido gálico
- Ácido málico
- Ácido nicotínico
- Ácido nucleico
- Ácido oxálico
- Ácido salicílico

Insectos

- Mosquito

Materiales

- Algodón
- Lana
- Materiales sintéticos

Pastos y hierbas

- Ajenjo
- Artemisa
- Avena silvestre
- Ballico perenne
- Diente de león
- Festuca de los prados
- Festuca roja
- Hierba de avena alta
- Hierba de las costillas
- Hierba de los arbustos o hierba de los arbustos
- Hierba de los huertos o hierba del pie de gallo
- Hierba de tanaceto
- Hierba de terciopelo
- Hierba dulce vernal
- Maíz
- Muelle
- Ortiga
- Pasto azul de Kentucky
- Ranúnculo

Plantas con flores

- Alhelí
- Altramuz
- Aster
- Brezo escocés
- Crisantemo
- Dalia
- Hierba del fuego/del sauce
- Jacinto
- Margarita
- Morera
- Narciso
- Nuevo aster belga
- Trébol
- Tulipán

Varios

- Anisakis
- Excrementos de paloma
- Mosca de los caballos

Árboles

- Alerce
- Aliso
- Arce
- Betula verrico
- Carpe
- Castaño de Indias
- Cedro japonés
- Cerezo
- Fresno
- Haya europea
- Laburnum
- Manzano
- Mijo japonés
- Misteltoe
- Nogal
- Peral
- Pino
- Plátano
- Roble
- Tilo
- Tilo europeo
- Álamo
- Álamo

Análisis de sensibilidad a los metales

06.

Análisis de sensibilidad a los metales

¿Qué es la toxicidad por metales?

La toxicidad por metales es la acumulación de grandes cantidades de metales pesados en los tejidos blandos del cuerpo. Los metales pesados más comúnmente asociados con la toxicidad son el plomo, el mercurio, el arsénico y el cadmio. La exposición suele producirse a través de la exposición industrial, la contaminación, los alimentos, los medicamentos, los envases de alimentos mal recubiertos o la ingestión de pinturas con plomo. Los síntomas varían entre los distintos tipos de metales pesados.

¿Qué hacer si se tienen altos niveles de exposición?

Es importante que se intente reducir el nivel de exposición diario. Hay que tener en cuenta el entorno, los alimentos que se consumen, el agua, los cosméticos y los productos de limpieza.

El cuerpo está constantemente desintoxicando cosas de su entorno cotidiano, como las sustancias químicas de los alimentos, los cosméticos y los productos de limpieza, la cafeína, el alcohol, los medicamentos e incluso sus propias hormonas. Puedes ayudar a tu cuerpo en los procesos de desintoxicación asegurándote de beber mucha agua filtrada, seguir una dieta lo más completa posible, evitar los alimentos procesados, reducir el consumo de cafeína y/o alcohol, disminuir el consumo de nicotina y hacer ejercicio con regularidad.

Posibles fuentes en el entorno

Los metales pesados forman parte de nuestra vida cotidiana y, en niveles bajos, son desintoxicados por el organismo sin causar ningún problema. Sin embargo, es beneficioso ser más consciente de los lugares en los que se puede entrar en contacto con los metales y, por tanto, ayudar a reducir la posible exposición

Alimentos - Los pesticidas, insecticidas y herbicidas utilizados en los cultivos pueden dar lugar a productos alimenticios contaminados. El agua contaminada puede hacer que el pescado y el marisco contengan metales pesados.

Agua - Las tuberías por las que discurre el agua son la causa más probable de la presencia de metales pesados en el agua potable. Por esta razón, siempre es mejor filtrar el agua.

Aire - La contaminación procedente de vehículos como coches, trenes y aviones contribuye a la presencia de metales pesados, que pueden ser inhalados. Las fábricas industriales y las zonas agrícolas, que utilizan pesticidas en los cultivos, también son formas de que los metales lleguen al aire que respiramos.

Cosméticos - El plomo, el arsénico, el mercurio, el aluminio, el zinc y el cromo pueden encontrarse en muchos cosméticos, como barras de labios, pastas de dientes blanqueadoras, delineadores de ojos, esmaltes de uñas, cremas hidratantes, protectores solares, bases de maquillaje, colorete, correctores y colirios. Algunos metales se añaden como ingredientes, mientras que otros son contaminantes.

Productos de limpieza - Los productos de limpieza de uso cotidiano en el hogar, como los abrillantadores, los sprays multiuso y los productos de jardinería, como los insecticidas y pesticidas, contienen metales pesados.

Interpretación de los resultados

Para ayudarle a interpretar sus resultados, encontrará un resumen de sus sensibilidades a los metales. Esta visión general resume los elementos en los que hay que centrarse junto con las acciones pertinentes que hay que tomar. Todos los elementos analizados se clasifican como de reactividad alta, moderada o nula; en la sección de visión general sólo verá los elementos analizados como de reactividad alta o moderada. Los elementos sin reactividad se encuentran en la sección de análisis detallado.

Lo ideal es que los metales no muestren reactividad en las pruebas. Sin embargo, si hay metales identificados como de reactividad moderada o alta, no se asuste. Al reducir la exposición diaria y ayudar a su cuerpo con los procesos de desintoxicación, su cuerpo puede reducir sus propios niveles de toxicidad.

Reactividad alta

Estos son los metales que nuestras pruebas muestran que están en un nivel que podría conducir a la toxicidad.

Reactividad moderada

Estos son los metales que nuestras pruebas muestran el riesgo de estar en un nivel que puede conducir a la toxicidad.

Sin reactividad

Estos son los metales que nuestras pruebas muestran que no están en un nivel que podría conducir a la toxicidad.

Resumen de su sensibilidad a los metales

Reactividad alta

Ningún metal ha sido identificado como de alta reactividad según nuestros parámetros de prueba.

Reactividad moderada

• Cerio (Ce)

Estos metales han sido identificados como aquellos a los que debe controlar su exposición.

También se recomienda que ayude a los procesos naturales de desintoxicación de su cuerpo asegurándose de beber mucha agua filtrada, llevar una dieta rica en alimentos integrales (especialmente frutas y verduras), evitar los alimentos procesados, reducir el consumo de cafeína y/o alcohol, disminuir el consumo de nicotina y hacer ejercicio con regularidad.

Sin reactividad

Estos metales han sido identificados como de baja o nula reactividad. Su cuerpo puede desintoxicarse y deshacerse de ellos. Puede ver el desglose completo de los metales analizados en la sección de análisis detallado de las sensibilidades a los metales.

Análisis detallado de sensibilidades a los metales

Sensibilidad a los metales

- Aluminio (Al)
- Argón (A)
- Azufre (S)
- Bario (Ba)
- Bismuto (Bi)
- Cerio (Ce)
- Cesio (Cs)
- Circonio (Zr)
- Cobre (Cu)
- Cromo (Cr)
- Estaño (Sn)
- Flúor (F)
- Galio (Ga)
- Holmio (Ho)
- Iridio (Ir)
- Litio (Li)
- Mercurio (Hg)
- Níquel (Ni)
- Oro (Au)
- Plata (Ag)
- Platino (Pt)
- Renio (Re)
- Rubidio (Rb)
- Samario (Sm)
- Selenio (Se)
- Vanadio (V)

Análisis de minerales y otros nutrientes

07.

Análisis de minerales y otros nutrientes

¿Qué son los fitonutrientes?

Niveles bajos de minerales

La dieta diaria es la primera consideración si se tienen niveles bajos de minerales. Es la forma más natural y mejor de mejorar la ingesta de minerales o fitonutrientes. Los minerales proceden del suelo, y cuanto mayor sea la calidad y la riqueza del suelo, mayor será la densidad mineral de una planta. Las mejores fuentes de minerales son las frutas, las verduras, los cereales, las legumbres, los frutos secos y las semillas. Al incluir estos productos en su dieta, también se beneficiará de los fitonutrientes. Para obtener orientación sobre minerales específicos y los alimentos en los que se encuentran, consulte "El papel de los tipos de alimentos" en la sección Sensibilidad a los alimentos.

Existen cantidades diarias recomendadas de cada mineral que deben consumirse diariamente. Sin embargo, las necesidades de minerales varían de una persona a otra dependiendo de la etapa de la vida, el nivel de actividad, el nivel de estrés, las condiciones de salud y los medicamentos.

Los niveles bajos de minerales se producen cuando la ingesta dietética es inferior a la requerida o cuando el organismo tiene dificultades para absorber eficazmente los minerales de los alimentos.

Lo ideal es que todos los nutrientes se consuman a través de la dieta, pero si esto no es posible debido a restricciones dietéticas o aversiones, la suplementación es una opción. Tenga en cuenta que siempre se recomienda que cualquier suplemento se tome bajo el consejo y la supervisión de un profesional de la salud.

Si sospecha que puede tener una carencia de minerales, consulte a su médico.

¿Qué son los fitonutrientes?

Los fitonutrientes son sustancias químicas naturales producidas por las plantas para ayudarles a protegerse de cosas como los insectos y el sol. Al consumir alimentos que contienen fitonutrientes, los seres humanos podemos beneficiarnos de estos compuestos naturales y utilizarlos para mejorar nuestra salud.

A diferencia de los minerales, no hay cantidades diarias recomendadas para su consumo. Sin embargo, sabemos que los diferentes fitonutrientes confieren diferentes beneficios a la salud del organismo, como el apoyo a la salud cardiovascular, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la mejora de la salud ocular, la reducción del colesterol y el aumento de la energía. Por lo tanto, estos nutrientes se recomiendan para una salud óptima.

Interpretación de los resultados

Fuera del rango

El nivel del mineral u otro nutriente en su cuerpo está por debajo del rango normal según nuestros parámetros de análisis.

Within Range

El nivel del mineral u otro nutriente en su cuerpo está dentro del rango normal según nuestros parámetros de análisis.

Su resumen de minerales y otros nutrientes

Fuera del rango

- Calcio

Se ha determinado que estos minerales y/u otros nutrientes están por debajo del rango normal. Intente aumentar la densidad de nutrientes de su dieta diaria mediante frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos y semillas. Para obtener una orientación más específica sobre dónde encontrar cada mineral, consulte "El papel de los tipos de alimentos" en la sección Sensibilidad alimentaria.

Dentro del rango

- Allium
- Betacaroteno
- Bioflavonoides
- Cobre
- Cromo
- Fósforo
- Genisteína
- Hierro
- Inositol
- Manganeso
- Sodio
- Sílice

Estos minerales y/u otros nutrientes han sido identificados como dentro del rango normal. Siga trabajando, manteniendo una dieta diaria rica en nutrientes para asegurarse de que sus niveles de minerales se mantienen constantes.

Análisis detallado de minerales y otros nutrientes

Fito y otros nutrientes

- Allium
- Betacaroteno
- Bioflavonoides
- Genisteína
- Inositol

Minerales

- Calcio
- Cobre
- Cromo
- Fósforo
- Hierro
- Manganeso
- Sodio
- Sílice

Análisis de vitaminas A-K

08.

Análisis de la vitamina A-K

Niveles bajos de vitaminas

Existen cantidades diarias recomendadas de cada vitamina que deben consumirse diariamente. Sin embargo, las necesidades de vitaminas varían de una persona a otra en función de la etapa de la vida, el nivel de actividad, el nivel de estrés, las condiciones de salud y los medicamentos.

Los niveles bajos de vitaminas se producen cuando la ingesta dietética es inferior a la necesaria o cuando el organismo tiene dificultades para absorber eficazmente los minerales de los alimentos.

¿Qué debe hacer si tiene niveles bajos de vitaminas?

La dieta diaria es la primera consideración si se tienen niveles bajos de vitaminas. Es la forma más natural y mejor de mejorar la ingesta. Las vitaminas proceden de diversas fuentes, siendo las más ricas las opciones no refinadas. Para obtener orientación sobre vitaminas específicas y los alimentos en los que se encuentran, consulte El papel de los tipos de alimentos" en la sección Sensibilidad a los alimentos.

Lo ideal es que todos los nutrientes se consuman a través de la dieta, pero si esto no es posible debido a restricciones dietéticas o aversiones, la suplementación es una opción. Tenga en cuenta que siempre se recomienda que cualquier suplemento se tome bajo el consejo y la supervisión de un profesional de la salud.

Si sospecha que puede tener una carencia de vitaminas, consulte a su médico".

Interpretación de sus resultados

Fuera del rango

Estas cepas de bacterias han sido identificadas como inferiores al rango normal según nuestros parámetros de análisis.

Dentro del rango

Estas cepas de bacterias han sido identificadas dentro del rango normal según nuestros parámetros de análisis.

Resumen de sus vitaminas A-K

Fuera del rango

Ninguna vitamina ha sido identificada como fuera de rango según nuestros parámetros de análisis.

Se ha determinado que estas vitaminas están por debajo del rango normal. Intente aumentar la densidad de nutrientes de su dieta diaria mediante frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos y semillas, carne de buena calidad, pescado, huevos y productos lácteos. Para obtener una orientación más específica sobre las mejores fuentes de cada vitamina, consulte "El papel de los tipos de alimentos" en la sección Sensibilidad alimentaria.

Dentro del rango

- Vit. C
- Vit. E

Se ha determinado que estas vitaminas están dentro del rango normal. Siga trabajando, asegurando una dieta diaria rica en nutrientes para que sus niveles de vitaminas se mantengan constantes.

Análisis de aditivos

09.

Análisis de aditivos

¿Qué son los aditivos?

Los aditivos son sustancias que se añaden a los alimentos por una razón específica, como por ejemplo, para mejorar el aspecto o el sabor de un alimento, para conservar un alimento y hacer que dure más tiempo en el estante, para ayudar al procesamiento y la fabricación de alimentos, para estabilizar un alimento y mantenerlo seguro para el consumo.

Los principales tipos de aditivos son los colorantes, los potenciadores del sabor, los edulcorantes, los antioxidantes, los emulsionantes, los estabilizadores y los conservantes. Pueden ser naturales, artificiales o idénticos a los naturales.

Interpretación de los resultados

La interpretación de los resultados es, por supuesto, lo más importante. Para ayudarle en esta tarea, encontrará un resumen de los resultados de sus aditivos. Esta visión general resume los elementos en los que hay que centrarse, junto con las medidas pertinentes que hay que tomar. Todos los elementos analizados se clasifican como de reactividad alta, moderada o nula; en la sección de resumen sólo verá los elementos que han sido analizados como de reactividad alta o moderada. Los elementos sin reactividad se encuentran en la sección de análisis detallado.

Reactividad alta

Estos son los aditivos a los que nuestras pruebas muestran que usted es sensible.

Reactividad moderada

Estos son los aditivos a los que nuestras pruebas muestran que podría tener sensibilidad.

Sin reactividad

translation missing: es.cmbh.export_mini_maxi_results_service.analysis.additives.reactivity_breakdown.no

Resumen de los aditivos

Reactividad alta

- Antioxidantes
- Conservantes
- Edulcorantes
- Emulsionantes

Estas categorías de aditivos han sido identificadas como aquellas que pueden estar causando o contribuyendo a los síntomas físicos. Un análisis detallado de cada uno de los aditivos puede verse en la siguiente sección de este informe.

Le recomendamos que elimine estos aditivos de su dieta diaria en la medida de lo posible.

Los aditivos suelen encontrarse en los productos procesados, por lo que llevar una dieta rica en productos naturales e integrales y baja en alimentos procesados permitirá eliminar muchos aditivos de su dieta diaria.

Reactividad moderada

- Conservantes

Estos aditivos han sido identificados como aquellos que pueden tener el potencial de causar o contribuir a los síntomas físicos. En la siguiente sección de este informe se puede ver un análisis detallado de cada uno de los aditivos.

Siempre recomendamos que se dé prioridad a la eliminación de los elementos de alta reactividad y que se considere la posibilidad de evitar los elementos de reactividad moderada. Los aditivos suelen encontrarse en los productos procesados, por lo que seguir una dieta rica en productos naturales e integrales y baja en alimentos procesados le permitirá eliminar muchos aditivos de su dieta diaria.

También hay que tener en cuenta que el consumo de estos productos de forma aislada puede no causar síntomas, pero el contacto con varios productos de reactividad moderada en el mismo día puede provocar síntomas debido a un efecto acumulativo.

Sin reactividad

Estos aditivos no han sido identificados como causantes o contribuyentes a los síntomas físicos y, por tanto, no requieren ninguna acción. Puede ver el desglose completo de los aditivos que no muestran ninguna reacción en la sección de análisis detallado de los aditivos.

Si desea obtener más información sobre un aditivo en particular, le ofrecemos una serie de fuentes que puede utilizar. En el apéndice encontrará detalles del nombre completo de cada aditivo.

Este sitio web ofrece los nombres de los productos de marca que contienen un aditivo determinado. Busque en la base de datos utilizando el nombre completo del aditivo en lugar del número. Por ejemplo, en buscar un producto" ponga aspartamo en lugar de E951.

Este sitio web ofrece un buen nivel de detalle sobre una amplia lista de aditivos".

E100-E200

E200-E300

E300-E400

E400-E500

E500-E600

E600-E700

E900-E1000

E1000-E1300

E1400-E1500

E1500-E1525

Análisis detallado de los aditivos

Antioxidantes

- E 301
- E 302
- E 304
- E 306
- E 307
- E 308
- E 309
- E 310
- E 311
- E 312
- E 315
- E 316
- E 320

Colorantes

- E 100
- E 101
- E 102
- E 104
- E 110
- E 120
- E 122
- E 123
- E 124
- E 127
- E 128
- E 129
- E 131
- E 132
- E 133
- E 140
- E 141
- E 142
- E 150 a
- E 150 b

Conservantes

- E 200
- E 202
- E 203
- E 210
- E 211
- E 212
- E 213
- E 214
- E 215
- E 216
- E 217

Edulcorantes

- Arce
- Azúcar
- E 1105
- E 1200
- E 1201
- E 1202
- E 1404
- E 1410
- E 1412
- E 1413
- E 1414
- E 1420
- E 1422
- E 1440
- E 1442
- E 1450
- E 1505
- E 1518
- Gelatina
- Melaza

Emulsionantes

- E 432
- E 433
- E 434
- E 435
- E 436
- E 440
- E 442
- E 444
- E 445
- E 450
- E 451
- E 452
- E 460
- E 461
- E 463
- E 464
- E 465
- E 466
- E 470 a
- E 470 b
- E 471

Tus próximos pasos

10.

Aquí comienza su viaje hacia una vida más saludable

Ya has leído todos tus resultados, ¿y ahora qué? Como dijimos al principio del informe, creemos que estos resultados de las pruebas pueden ser el comienzo de su viaje hacia una vida más saludable.

El siguiente paso que recomendamos es la realización de una dieta de eliminación. Esto implica la eliminación de todos los alimentos reactivos durante un período de tiempo seguido de la reintroducción. La dieta de eliminación es una herramienta poderosa, que proporciona mucha claridad a las personas sobre qué alimentos les funcionan y cuáles no.

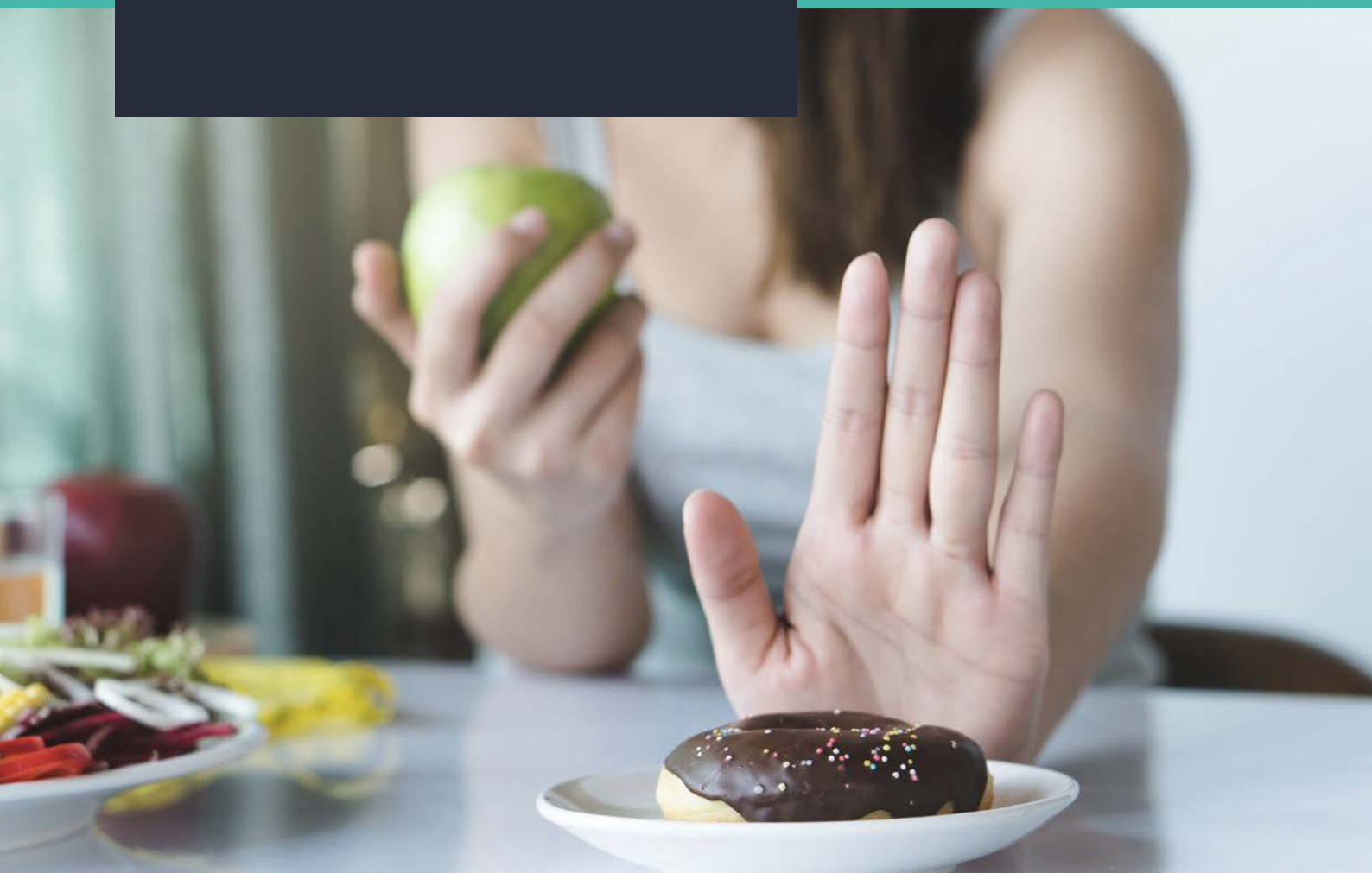
Metas y objetivos

Antes de embarcarse en cualquier nuevo proyecto, aventura o empresa, en este caso hacer cambios dietéticos positivos, siempre es bueno anotar sus metas y objetivos. Puede consultar estas notas en momentos de duda o para reflexionar sobre si ha logrado sus objetivos.

Puedes utilizar la sección de notas que aparece a continuación para anotar cualquier dato clave de los resultados de las pruebas y también tus objetivos para la dieta de eliminación y para después.

Dieta de eliminación

11.



Dieta de eliminación

¿Qué es una dieta de eliminación?

Una dieta de eliminación consiste en eliminar de la dieta diaria los alimentos y bebidas intolerantes o problemáticos. Se lleva a cabo durante un corto periodo de tiempo, normalmente unas cuatro semanas. En algunos casos se puede recomendar una dieta de eliminación más larga, pero en general unas cuatro semanas son suficientes para obtener buenos resultados. Al final de este periodo puede reintroducir los productos uno a uno, al tiempo que controla sus síntomas y su bienestar general.

1

¿Cómo funciona?

Al eliminar y luego reintroducir los alimentos, se comprende claramente cuáles son los que le hacen sentir bien, le permiten pensar con claridad y le dan energía, y cuáles son los que le hacen sentirse aletargado, perezoso, le restan energía y le provocan síntomas como la hinchazón o los dolores de cabeza.

2

Fase de eliminación

Se eliminan de la dieta todos los alimentos de alta y media reactividad, así como cualquier alimento alérgico o intolerante conocido. Puede comer libremente los alimentos de la categoría de no reactividad. El objetivo es que esta fase dure cuatro semanas.

3

Fase de reintroducción

Cada persona será diferente en cuanto a los alimentos que debe eliminar durante la fase de eliminación. Los alimentos prioritarios a eliminar son los que aparecen en la categoría de alta reactividad. Si la eliminación de estos alimentos por sí sola parece una gran empresa, siga eliminando sólo estos alimentos. Sin embargo, si cree que también puede eliminar los alimentos de la categoría de reactividad media durante la fase de eliminación, hágalo también.

También debe respetar cualquier alergia o intolerancia conocida. Por ejemplo, si sabes que eres alérgico al trigo o intolerante a la lactosa y aparece en la sección de no reactividad, no lo vuelvas a incluir en tu dieta.

¿Qué no se puede comer en una dieta de eliminación?

Cada persona será diferente en cuanto a los alimentos que debe eliminar durante la fase de eliminación. Los alimentos prioritarios a eliminar son los que aparecen en la categoría de alta reactividad. Si la eliminación de estos alimentos por sí sola parece una gran empresa, siga eliminando sólo estos alimentos. Sin embargo, si cree que también puede eliminar los alimentos de la categoría de reactividad media durante la fase de eliminación, hágalo también.

También debe respetar cualquier alergia o intolerancia conocida. Por ejemplo, si sabe que es alérgico al trigo o intolerante a la lactosa y aparece en la sección de no reactividad, no lo vuelva a incluir en su dieta.

¿Qué se puede comer en una dieta de eliminación?

Puede comer cualquier producto que aparezca como no reactivo, excepto aquellos a los que tenga alergias o intolerancias conocidas.

¿Qué es importante durante una dieta de eliminación?

Al eliminar elementos de su dieta, también está eliminando nutrientes. Aunque sólo sea durante un corto periodo de tiempo, es importante que mantenga una buena ingesta diaria de vitaminas y minerales a través de su dieta. Consulte la página "La función de los tipos de alimentos" para asegurarse de que, al eliminar elementos, sigue obteniendo el nutriente en cuestión a través de otras fuentes.

¿Qué ocurre después de una dieta de eliminación?

Tras una dieta de eliminación deberías tener claro qué alimentos te sientan bien y cuáles te provocan síntomas o te hacen sentir menos que bien. Si descubre que hay alimentos o grupos de alimentos que le provocan síntomas, merece la pena considerar la posibilidad de reducirlos o eliminarlos de su dieta.

Si decide reducir o eliminar en gran medida un artículo o grupo de alimentos de su dieta, asegúrese de reemplazar los nutrientes que habría obtenido del artículo o grupo de alimentos con fuentes alternativas.

Para obtener lo mejor de su dieta y favorecer su salud y bienestar, asegúrese de que, en su mayor parte, sus alimentos proceden de fuentes naturales no procesadas y contienen una gran cantidad de vitaminas y minerales.

Diario de reintroducción

Fecha: _ _/_ _/_ _

	LISTA DE COMIDAS Y BEBIDAS (ANOTAR HORARIOS)	NOTA SINTOMÁTICA
Lunes		
Mar		
Miércoles		
Jueves		
Vier		
Sábado		
Domingo		

Explicación del número E

Colorantes

E 100 Curcumina
E 101 Riboflavina (vit. B2), riboflavina - 5' - fosfato
E 102 Tartrazina
E 104 Amarillo de quinoleína
E 110 Amarillo ocaso FCF, amarillo anaranjado S
E 120 Cochinilla, ácido carmínico, carmines
E 122 Carmoisina
E 123 Amaranto
E 124 Ponceau 4R
E 127 Eritrosina
E 128 Rojo 2 G
E 129 Rojo Allura AC
E 131 Azul charol V
E 132 Índigo carmín
E 133 Azul brillante FCF
E 140 Clorofilas y clorofilinas
E 141 Clorofilinas (complejos de Cu)
E 142 S verde
E 150 a Caramelo
E 150 b Caramelo de sulfito cáustico
E 150 c Caramelo de amoníaco
E 150 d Caramelo de amoníaco y sulfito
E 151 Negro brillante BN, negro PN
E 153 Carbón vegetal
E 154 Marrón FK
E 155 Marrón HT
E 160 a Caroteno (mezcla de carotenos, beta-carotenos)
E 160 b Achiote, bixina, norbixina
E 160 c Capsantina, capsorubina
E 160 d Licopeno
E 160 e Beta - apo - 8' - carotenal, (carotinoide)
E 160 f Éster etílico del ácido beta - apo - 8' - carotenoico
E 161 b Luteína
E 161 g Cantaxantina
E 162 Rojo de remolacha (betanina)
E 163 Antocianinas
E 170 Carbonato de calcio
E 171 Dióxido de titanio
E 172 Óxidos de hierro, hidróxidos de hierro
E 173 Aluminio
E 174 Plata
E 175 Oro
E 180 Litio rubina BK

Conservantes

E 200 Ácido sórbico
E 202 Sorbato de potasio, ácido sórbico
E 203 Sorbato de calcio, ácido sórbico
E 210 Ácido benzoico
E 211 Benzoato de sodio, ácido benzoico
E 212 Benzoato de potasio, ácido benzoico
E 213 Benzoato de calcio, ácido benzoico
E 214 Etil-para-hidroxibenzoato (éster PHB)
E 215 Etil-para-hidroxi-benzoato de sodio (PHB-éster)
E 216 Propil-para-hidroxibenzoato (éster de PHB)
E 217 Sodio-propil-para-hidroxi-benzoato (éster de PHB)
E 218 Para-hidroxibenzoato de metilo (éster de PHB)
E 219 Metil-para-hidroxibenzoato de sodio (éster de PHB)
E 220 Dióxido de azufre
E 221 Sulfito de sodio (dióxido de azufre)
E 222 Hidrogenosulfito de sodio (dióxido de azufre)
E 223 Metabisulfito de sodio (dióxido de azufre)
E 224 Metabisulfito de potasio (dióxido de azufre)
E 226 Sulfito de calcio (dióxido de azufre)
E 227 Hidrogenosulfito de calcio (dióxido de azufre)
E 228 Hidrogenosulfito de potasio (dióxido de azufre)
E 230 Bifenilo, difenilo
E 231 Ortofenilfenol
E 232 Ortofenilfenato de sodio, ortofenilfenol
E 233 Tiabendazol
E 234 Nisina
E 235 Natamicina
E 239 Examinetileno-tetramina
E 242 Dicarbonato de dimetilo
E 249 Nitrito de potasio
E 250 Nitrito de sodio
E 251 Nitrato de sodio
E 252 Nitrato de potasio
E 260 Ácido acético
E 261 Acetato de potasio, sal de ácido acético
E 262 Acetato de sodio, sal de ácido acético
E 263 Acetato de calcio, sal de ácido acético
E 270 Ácido láctico
E 280 Ácido propiónico
E 281 Propionato de sodio, ácido propiónico
E 282 Propionato de calcio, ácido propiónico
E 283 Propionato de potasio, ácido propiónico
E 284 Ácido bórico
E 285 Tetraborato de sodio, ácido bórico
E 290 Dióxido de carbono, ácido carbónico
E 296 Ácido málico
E 297 Ácido fumárico

Explicación del número E continuación...

Antioxidantes

E 300 Ácido ascórbico (L-) (vitamina C)
E 301 L-ascorbato de sodio (ácido ascórbico)
E 302 L-ascorbato de calcio (ácido ascórbico)
E 304 Palmitato de ascorbilo/estearato de ascorbilo
E 306 Tocoferoles naturales (vitamina E)
E 307 Alfa-tocoferol sintético (tocoferol)
E 308 Gamma-tocoferol sintético (tocoferol)
E 309 Delta-tocoferol sintético (tocoferol)
E 310 Galato de propilo (galato)
E 311 Galato de octilo (galato)
E 312 Galato de dodecilo (galato)
E 315 Ácido isocórbico
E 316 Isoascorbato de sodio
E 320 Hidroxianisol butilado (BHA)
E 321 Hidroxitolueno butilado
E 322 Lecitinas
E 325 Lactato de sodio (sales de ácido láctico)
E 326 Lactato de potasio (sales del ácido láctico)
E 327 Lactato de calcio (sales del ácido láctico)
E 330 Ácido cítrico
E 331 Citrato monosódico, c. disódico, c. trisódico
E 332 Citrato monopotásico, c. tripotásico
E 333 Citrato monocálcico, c. dicálcico, c. tricálcico
E 334 Ácido tartárico (L+), ácido tartárico
E 335 Tartrato monosódico, tartrato disódico
E 336 Tartrato monopotásico, tartrato dipotásico
E 337 Tartrato de sodio y potasio (sales de ácido tartárico)
E 338 Ácido ortofosfórico, ácido fosfórico
E 339 Fosfato monosódico, p. disódico, p. trisódico
E 340 Fosfato monopotásico, p. dipotásico, p. tripotásico
E 341 Fosfato monocálcico, p. dicálcico, p. tricálcico
E 350 Malato de sodio, hidrogenomalato de sodio
E 351 Malato de potasio (sales de ácido málico)
E 352 Malato de calcio, hidrógeno m. de calcio
E 353 Ácido metatartárico
E 354 Tartrato de calcio (sales de ácido málico)
E 355 Ácido adípico
E 356 Adipato de sodio
E 357 Adipato de potasio
E 363 Ácido succínico
E 380 Citrato de triamonio (sales de ácido cítrico)
E 385 Tetraacetato de etilendiamina de calcio (EDTA)

Agentes espesantes, fijadores e hidratantes

E 400 Ácido algínico, alginato
E 401 Alginato de sodio, alginato
E 402 Alginato de potasio, alginato
E 403 Alginato de amonio, alginato
E 404 Alginato de calcio, alginato
E 405 Alginato de propilenglicol, alginato
E 406 Agar
E 407 Carragenina
E 407 a Algas Eucheuma, tratadas
E 410 Goma de garrofín, goma de algarrobo
E 412 Goma de gua
E 413 Tragacanto
E 414 Goma arábiga
E 415 Goma xantana
E 417 Harina de tara
E 418 Gellane
E 420 Sorbato, jarabe de sorbato
E 421 Mannita
E 422 Glicerina

Emulsionantes

E 432 Polioxietileno- sorbitán-monolaurato (polisorbato 20)
E 433 Polioxietileno- sorbitán-monooleato (polisorbato 80)
E 434 Polioxietileno- sorbitán-monopalmitato (polisorbato 40)
E 435 Polioxietileno- sorbitán-monoestearato (polisorbato 60)
E 436 Polioxietileno-sorbitán-tristearato (polisorbato 65)
E 440 Pectina, pectina amidada
E 442 Fosfátidos de amonio
E 444 Sacarosa-acetato-isobutirato
E 445 Ésteres de glicerina de resina de madera
E 450 Difosfatos de potasio y sodio
E 451 Trifosfatos de potasio y sodio
E 452 Polifosfatos
E 460 Celulosa, celulosa microcristalina, celulosa en polvo
E 461 Metilcelulosa
E 463 Hidroxipropilcelulosa
E 464 Hidroxipropilmetilcelulosa
E 465 Metiletilcelulosa
E 466 Carboximetilcelulosa
E 470 a Sales de sodio, potasio y calcio
E 470 b Sales de magnesio de ácidos grasos
E 471 Mono- y diglicéridos
E 472 a Ésteres acéticos de mono y diglicéridos
E 472 b Ésteres lácticos de mono y diglicéridos
E 472 c Ésteres cítricos de mono y diglicéridos
E 472 d Ésteres tartáricos de mono y diglicéridos
E 472 e Ésteres diacetiltartáricos de mono y diglicéridos
E 472 f Ésteres mixtos de mono y diglicéridos
E 473 Ésteres de sacarosa de mono y diglicéridos
E 474 Sucroglicéridos
E 475 Ésteres poliglicéricos de ácidos grasos
E 476 Polirricinoleato de poliglicerol
E 477 Ésteres de propilenglicol de ácidos grasos
E 479 Aceite de soja termo-oxidado
E 481 Estearoil-2-lactilato de sodio
E 482 Estearil-2-lactilato de calcio
E 483 Tartrato de estearilo
E 491 Monoestearato de sorbitán
E 492 Tristearato de sorbitán
E 493 Monolaurato de sorbitán
E 494 Monooleato de sorbitán
E 495 Monopalmitato de sorbitán

Explicación del número E continuación...

Aditivos diversos

E 500 Carbonato de sodio, hidrogenocarbonato de sodio, sesquicarbonato de sodio
E 501 Carbonato de potasio, carbonato ácido de potasio
E 503 Carbonato de amonio, carbonato ácido de hidrógeno
E 504 Carbonato de magnesio, carbonato de hidrógeno M.
E 507 Ácido clorhídrico
E 508 Cloruro de potasio
E 509 Cloruro de calcio
E 511 Cloruro de magnesio
E 512 Cloruro de estaño II
E 513 Ácido sulfúrico
E 514 Sulfato de sodio, sodio, sulfato de hidrógeno
E 515 Sulfato de potasio, sulfato de hidrógeno de potasio
E 516 Sulfato de calcio
E 517 Sulfato de amonio
E 520 Sulfato de aluminio
E 521 Sulfato de aluminio y sodio
E 522 Sulfato de aluminio y potasio
E 523 Sulfato de aluminio y amonio
E 524 Hidróxido de sodio
E 525 Hidróxido de potasio
E 526 Hidróxido de calcio
E 527 Hidróxido de amonio
E 528 Hidróxido de magnesio
E 529 Óxido de calcio
E 530 Óxido de magnesio
E 535 Ferrocianuro de sodio
E 536 Ferrocianuro de potasio
E 538 Ferrocianuro de calcio
E 541 Fosfato de aluminio y sodio, ácido
E 551 Dióxido de silicio (sílice)
E 552 Silicato de calcio
E 553 a Silicato de magnesio, trisilicato de magnesio
E 553 b Talco
E 554 Silicato de aluminio y sodio
E 555 Silicato de aluminio y potasio
E 556 Silicato cálcico de aluminio
E 558 Bentonita
E 559 Silicato de aluminio (caolín)
E 570 Ácido esteárico (ácidos grasos)
E 574 Ácido glucónico
E 575 Glucono-delta-lactona
E 576 Gluconato de sodio
E 577 Gluconato de potasio
E 578 Gluconato de calcio
E 579 Gluconato de hierro-II
E 585 Hierro-II-lactato

Potenciadores del sabor

E 620 Ácido glutámico
E 621 Glutamato monosódico, glutamato sódico
E 622 Glutamato monopotásico, glutamato de potasio
E 623 Diglutamato de calcio, glutamato de calcio
E 624 Glutamato monoamónico, glutamato de amonio
E 625 Diglutamato de magnesio, glutamato de magnesio
E 626 Ácido guanílico, guanilato
E 627 Guanilato disódico, guanilato
E 628 Guanilato dipotásico, guanilato
E 629 Guanilato de calcio, guanilato
E 630 Ácido inosínico, ionizado
E 631 Ionisato de disodio, ionisato
E 632 Ionisato dipotásico, ionizado
E 633 Ionisato dicálcico
E 634 5'-ribonucleótido de calcio
E 635 5'-ribonucleótido disódico
E 640 Glicina y sus sales de sodio
E 900 Dimetilpolisiloxano
E 901 Cera de abejas, blanca y amarilla
E 902 Cera de candelilla
E 903 Cera de carnauba
E 904 Goma laca
E 912 Ester de ácido montanico
E 914 Óxidos de cera de polietileno
E 927 vCarbanida
E 938 Argón

Edulcorantes

E 939 Helio
E 941 Nitrógeno
E 942 Óxido nitroso
E 948 Oxígeno
E 950 Acesulfamo K, acesulfamo
E 951 Aspartamo
E 952 Ciclamato, ácido ciclohexano sulfamídico
E 953 Isomalt
E 954 Sacarina
E 957 Taumatina
E 959 Neohesperidina DC
E 965 Maltitol, jarabe de maltitol
E 966 Lactitol
E 967 Xilitol
E 999 Extracto de quilaya
E 1105 Lisozima
E 1200 Polidextrosa
E 1201 Polivinilpirrolidona
E 1202 Polipirrolidona de polivinilo
E 1404 Almidón oxidado
E 1410 Fosfato de monoalmidón (almidón modificado)
E 1412 Fosfato de di-almidón (almidón modificado)
E 1413 Fosfato de di-almidón fosfatado (almidón modificado)
E 1414 Fosfato de di-almidón acetilado (almidón modificado)
E 1420 Almidón acetilado (almidón modificado)
E 1422 Adipato de di-almidón acetilado (almidón modificado)
E 1440 Hidroxipropil almidón (almidón modificado)
E 1442 Fosfato de di-almidón hidroxipropilado (almidón modificado)
E 1450 Octenilsuccinato sódico de almidón (almidón modificado)
E 1505 Citrato de trietilo
E 1518 Triacetato de glicerina (triacetina)

Fuentes potenciales de metales

Aluminio
Se puede encontrar en: Latas, láminas, utensilios de cocina, marcos de ventanas y barriles de cerveza.

Antimonio
Se puede encontrar en: Baterías, metales de baja fricción y revestimiento de cables

Argón
Se puede encontrar en: Soldadura y bombillas

Arsénico
Se puede encontrar en: Venenos para ratas e insecticidas

Bario
Se puede encontrar en: Pinturas, fuegos artificiales, algunos medicamentos y el proceso de fabricación del vidrio

Berilio
Se puede encontrar en: Muelles, contactos eléctricos y electrodos de soldadura por puntos

Bismuto
Se puede encontrar en: Generalmente mezclado con otros metales

Borón
Se puede encontrar en: Vasijas de barro, detergente, vidrio, bengalas y fibra de vidrio

Bromo
Puede encontrarse en: Retardantes de llama, sistemas de purificación de agua y tintes

Cadmio
Se puede encontrar en: Baterías recargables

Caesio
Se puede encontrar en: Relojes atómicos y células fotoeléctricas

Cerio
Se puede encontrar en: Acondicionadores de aire, ordenadores y hornos

Cloro
Se puede encontrar en: Blanqueador, fabricación de papel, piscinas

Cromo
Se puede encontrar en: Cubiertos de acero inoxidable, conservantes de la madera, tintes y pigmentos

Cobalto
Se puede encontrar en: Herramientas de corte y tintes

Cobre
Se puede encontrar en: Generadores y motores eléctricos"

Dysprosium
Can be found in: Lasers and many alloys

Fluorine
Can be found in: Toothpaste and etched glass

Gadolinium
Can be found in: Many alloys

Gallium
Can be found in: Electronics, alloys and thermometers

Germanium
Can be found in: Glass lenses, fluorescent lights, electronics and many alloys

Gold
Can be found in: Jewellery

Hafnium
Can be found in: Many alloys

Holmium
Can be found in: Lasers

Indium
Can be found in: Electronics and mirrors

Iridium
Can be found in: Alloys and materials that need to withstand high temperatures

Lead
Can be found in: Lead-acid storage batteries

Lithium
Can be found in: Rechargeable non-rechargeable batteries, some medications and alloys

Mercury
Can be found in: Baterías, luces fluorescentes, producción de fieltro, termómetros y barómetros

Molibdeno
Se puede encontrar en: Muchas aleaciones

Níquel
Se puede encontrar en: Acero inoxidable

Paladio
Se puede encontrar en: Fabricación de tubos de escape de automóviles, empastes dentales y joyas

Platino
Se puede encontrar en: Joyería, decoración y trabajos dentales

Radium
Can be found in: Some medicines and glowing paints

Rhenium
Can be found in: Many alloys and flash photography

Rhodium
Can be found in: Spark plugs and highly reflective materials

Rubidium
Can be found in: Many alloys and amalgams

Ruthenium
Can be found in: Many alloys and corrosion resistant metals

Samarium
Can be found in: Many alloys and audio equipment

Silicon
Can be found in: Glass, pottery, computer chips and bricks

Silver
Can be found in: Jewellery

Strontium
Can be found in: Firework production, tin cans (food)

Sulphur
Can be found in: Medicines, fertilisers, fireworks and matches

Tantalum
Can be found in: Surgical equipment and camera lenses

Tin
Can be found in: Alloying metal

Titanium
Se puede encontrar en: Metal de aleación

Vanadio
Se puede encontrar en: Metal de aleación

Cinc
Se puede encontrar en: Muchas aleaciones, pintura, luces fluorescentes y el proceso de fabricación de plástico

Zirconio
Se puede encontrar en: Aleaciones resistentes a la corrosión, imanes y algunas piedras preciosas

check my body health

Contacto con nosotros

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con el equipo de Check My Body Health:

info@checkmybodyhealth.com

@CMBHTests

Check My Body Health

@checkmybodyhealth

/checkmybodyhealth

¿Ha disfrutado de su experiencia?

Nos encantaría conocer tu experiencia con Check My Body Health.

Por favor, dale a "me gusta", comparte y déjanos un comentario.

Piensa antes de imprimir.
Piensa en el medio ambiente antes de imprimir. Todos podemos poner nuestro granito de arena para ayudar al planeta.