



themajunior

intolerancias alimentarias

CERTIFICACIONES

ISO 9001:2015

ISO 14001:2015

Empresa inscrita en el registro nacional de investigación del Ministerio de la Universidad e Investigación italiana.

Sistema de tecnología patentado.
Conforme ISO 9001 - EA 38
Sanidad.

Método reportado por AIAS - ASL
(Instituciones Gubernamentales
Italianas) con repetibilidad de
94%



Estimado cliente,

El nuevo BioMetaTest MX® es el resultado de la mejor tecnología patentada de los laboratorios de Daphne Lab: la "Tecnología Palladium® BioMetaTest® de la serie Clase M MX".

En cumplimiento de las normas internacionales de calidad ISO 9001, y para el medio ambiente ISO 14001, de acuerdo con la carta de valores, el código de ética y la carta de servicio de Daphne Lab, ofrecemos una plataforma de servicios avanzados e innovadores con alto contenido tecnológico: la Tercera generación de BioMetaTest.

Daphne Lab ha estado buscando el mejor logro de bienestar a través de la prevención naturopática durante años. Todos los sistemas y procesos cumplen con las reglas para el menor impacto en el medio ambiente y para el respeto de las normas éticas de todos los grupos étnicos del mundo, adoptando un estándar EcoElia para Eco-Bio-ética.

Siga cuidadosamente los consejos dados en el BioMetaTest que ha elegido; la guía le sugerirá la mejor interpretación del BioMetaTest. En algunos BioMetaTest hay diferentes valores para cada elemento analizado, algunos de los cuales son valores porcentuales; puede haber porcentajes de funcionalidad positiva o negativa; en cualquier caso, los valores siempre están bien explicados en cada Thema.

Para cualquier sugerencia, duda o interpretación, puede ponerse en contacto con nuestros laboratorios, o con un consultor cualificado Daphne Lab para una interpretación profesional del BioMetaTest MX, cuya lista completa está publicada en nuestro sitio web www.daphnelab.com

Los BioMetaTest de Daphne Lab no son prescriptivos ni diagnósticos, ni médicos, ni sanitarios, no constituyen ni reemplazan ningún tratamiento médico y, por lo tanto, tratamientos médicos en curso no deben ser interrumpidos.

Cada resultado del BioMetaTest, desarrollado a solicitud del cliente al completar y firmar el formulario correspondiente, siempre debe ser verificado y aprobado por su médico.

El BioMetaTest y cualquier protocolo asociado están prohibidos para mujeres embarazadas.

Para niños o menores, se requiere la aprobación de al menos uno de los padres o de un tutor, así como del médico o del pediatra de confianza.

Este BioMetaTest está condicionado a la aceptación total de las condiciones de las "notas legales" disponibles en el sitio web www.daphnelab.com así como la Política de privacidad.

La validez de BioMetaTest es de 90 días como máximo a partir de la fecha de procesamiento.

El Laboratorio Daphne Lab proporciona consultas para casos especiales, poniendo a disposición sus médicos. Para cada necesidad y si desea pedir una consulta dedicada a su caso específico, comuníquese con las personas de contacto de un Daphne Point o directamente con Daphne Lab. El servicio de consultoría puede tener un costo adicional.

Le agradecemos por elegir los servicios de Daphne Lab.

El personal de Daphne Lab

Documento ES: "Advertencias" - cod: COP - versión 2.3 actualizada al 31 de marzo de 2020 - © DAPHNE LAB - páginas 1/1

ADVERTENCIAS: todos los consejos, valores y textos son sólo de carácter informativo y siempre deben ser aprobados por un experto legalmente cualificado en su país de origen, como un médico o un nutricionista-dietista, antes de empezar cualquier tipo de dieta, programa, protocolo o emprender una estrategia más adecuada.

Todo el BioMetaTest ha sido aprobado por un Comité Científico de DAPHNE LAB y está sujeto al cumplimiento del cliente con la licencia y las notas legales. Las certificaciones, las patentes de tecnología, los derechos de autor y las marcas comerciales están otorgados al laboratorio para su uso. La privacidad del cliente está protegida por procedimientos de acuerdo con UNI CEI EN ISO / IEC 17024 para la protección de datos en un contexto internacional.

La información contenida en este documento y sus anexos deben considerarse estrictamente personales y confidenciales. Su uso no personal y la divulgación a terceros deben ser autorizados por la Compañía y por el autor del documento/producto editorial.

DAPHNE lab®

Tel. +39.02.37920609 - +39.06.87811887 • Fax. +39.02.45509949
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

Las intolerancias alimentarias son un fenómeno diferente a las alergias. Los alérgenos aumentan la reactividad del sistema inmunológico mientras que los alimentos que generan intolerancia generan un campo perturbador que rebaja el sistema metabólico.

Esta es la razón por la que, en muchos casos, seguir consumiendo un alimento al que somos intolerantes puede llevar a un aumento de peso o sufrir dolores de cabeza, hinchazón, pesadez, trastornos de la circulación y muchos otros fenómenos relacionados con los trastornos de las intolerancias alimentarias.

Nuestras pruebas tienen la capacidad de indicar una sensibilidad a los alimentos que nunca antes ha comido en su vida. Esto se debe simplemente a que la comparación de longitudes de onda (generadas por el análisis bioespectrofotométrico) de su muestra de cabello / saliva y un alimento específico, ha resaltado un contraste entre ellos.

Por tanto, puede suceder que la prueba demuestre que somos intolerantes a alimentos que nunca tomamos, como ser alérgicos a tipos de flores australianas que nunca hemos oido ... es absolutamente normal.

También existe una intolerancia al abuso típica, que depende del hecho de que a menudo abusamos de alimentos hechos de harina, levadura, salsas, condimentos, etc. Muchos clientes pueden ser intolerantes a los mismos grupos de alimentos, simplemente porque hay ciertas categorías de alimentos que tienen un alto poder de intolerancia, capaz, es decir, de generar altos porcentajes probabilísticos de intolerancias. Sin entrar en detalles matemáticos, esta ciencia ha sido perfeccionada por los laboratorios Daphne Lab mediante un modelo matemático basado en lógicas difusas, que asegura un porcentaje de error inferior al 10%. Este es un porcentaje muy bajo que ninguna otra prueba en la categoría de pruebas biofísicas ha logrado.

Es recomendable seguir todas las recomendaciones contenidas en su prueba.

Cabe señalar que la investigación de las intolerancias alimentarias no concierne ni al GLUTEN ni a la LACTOSA ni a otras enfermedades metabólicas o bioquímicas como la diabetes o intolerancia a la caseína o alergias.

Puede ocurrir, por ejemplo, que los cereales o productos lácteos no estén indicados en rojo para aquellas personas que tengan intolerancia permanente al gluten o lactosa u otras intolerancias patológicas. Esto ocurre porque nuestra metodología de prueba patentada nos permite detectar única y exclusivamente sensibilidades metabólicas y no alergias (reacciones alérgicas que involucran al sistema inmunológico). Por ello, invitamos a todos aquellos que ya han sido diagnosticados de enfermedad celiaca o intolerancia a la lactosa o que padecen otros trastornos alimentarios a abstenerse de ingerir alimentos a los que las pruebas clínicas ya hayan demostrado intolerancia.

La columna **I** indica los porcentajes de intolerancia. Por encima de un cierto umbral subjetivo, la comida se indica en **rojo** e indica una intolerancia. Bastará con retirarlo durante 60 días y luego reintroducir primero los alimentos menos intolerantes y luego gradualmente los alimentos más intolerantes en pequeñas cantidades. La intolerancia es el "campo de perturbación" que genera un alimento en la memoria celular; esto conduce a una ralentización del metabolismo y, por lo tanto, a una tendencia a aumentar de peso, pero también a otras enfermedades como dolor de cabeza, hinchazón, mala circulación, trastornos gastrointestinales, etc. Incluso un grupo de alimentos completo puede ser un campo perturbador y el Daphne BioTest lo relaciona con indicadores cromáticos de tres colores: **rojo** para un grupo peligroso, **amarillo** para que un grupo sea controlado y **verde** para el grupo menos intolerante.

El indicador muestra el promedio de porcentajes locales.

Los valores nutricionales se refieren a 100 gr. de comida.

Clave de abreviaturas

P	Proteínas (gr)	F	Fibras (gr)	*	Alimentos ácidos
Z	Azúcares (gr)	K	Kilocalorías	#	Alimentos alcalinizantes
G	Grasas (gr)	IG	Índice glucémico	tr	Inconsiderable
C	Colesterol (mg)	I	% intolerancia	b	Biológico

DAPHNE lab®

Tel. +39.02.37920609 - +39.06.87811887 • Fax. +39.02.45509949
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

Umbral personal

38

Especias



G1/01

Valor por 100 g de producto	Δ	26	P	A	G	C	F	K	IG	I
VINAGRE DE MANZANA		0	0,93	0	0	0	21	5	-10	
PEREJIL #		3,7	tr	0,6	0	5	20	5	2	
PIMIENTA BLANCA		10,4	68,61	2,12	0	26,2	296	5	3	
MACIS		6,71	50,5	32,38	0	20,2	475	5	5	
CHALOTE		2,5	16,8	0,1	0	3,2	72	15	5	
AZAFRAN		11,43	65,37	5,58	0	3,9	310	5	5	
PIÑONES		31,9	4	50,3	0	1,9	595	15	7	
PIMIENTA NEGRA		10,39	63,95	3,26	0	25,3	251	5	8	
CEBOLLETA		3,27	4,35	0,73	0	2,5	30	-	8	
MISO de Soja		13,3	23,5	6,2	0	4,2	203	-	10	
JENGIBRE		1,82	17,77	0,75	0	2	80	15	10	
LECITINA DE SOJA		0	8	53	0	0	800	-	10	
PIMENTÓN en polvo		14,8	34,8	13	0	20,9	306	15	12	
ALBAHACA		3,1	5,1	0,8	0	5,2	39	5	13	
SUMAC		-	-	-	-	-	-	-	13	
TOMILLO seco		9,11	63,94	7,43	0	37	276	5	14	
COMINO DE PRADO		19,77	49,9	14,59	0	38	333	5	14	
AJO en polvo		16,55	72,73	0,73	0	9	331	30	15	
ORÉGANO seco molido		11	49,5	10,3	0	42,8	306	5	15	
ANÍS		18	50	16	0	15	337	-	15	
CLAVOS		5,97	65,53	13	0	33,9	274	-	18	
GUINDILLAS		1,8	3,8	0,5	0	1,9	26	15	19	
ROMERO		1,4	13,5	4,4	0	7,7	96	5	19	
CARDAMOMO *		10,76	68,47	6,7	0	28	311	10	23	
CURRY en polvo		12,66	58,15	13,81	0	33,2	325	-	23	
CANELA		3,9	55,5	3,2	0	24,4	252	5	25	
PESTO A LA GENOVESA		6	3	45	0	2,5	440	15	27	
HINOJO AMARGO		56,14	43,86	0	0	2,22	8,5	-	28	

T1/01



egxipyzquynmiybau

Vers. 9.93

Especias



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
CEBOLLA BLANCA	1	5,7	0,1	0	1	26	15	32
CEBOLLINES	1,3	8,5	0,1	0	1,9	38	5	33
CÚRCUMA	7,83	64,43	9,88	0	21,1	354	5	34
PECTINAS	0,3	90,4	0,3	0	8,6	325	-	34
VINAGRE BALSÁMICO *	0,49	17,03	0	0	0	88	5	40
SALVIA fresca	3,9	15,6	4,6	0	14,7	116	-	43
VINAGRE DE VINO *	0,4	0,27	0	0	0	19	5	44
LAUREL	7,61	74,97	8,36	0	26,3	313	-	44
WAKAME algas secas	12,4	2	2,4	0	47,1	71	-	45
ALFALFA	4	2,1	0,7	0	1,9	23	-	48
MOSTAZA	3,95	7,78	3,11	0	3,2	66	35	49
CEBOLLA AMARRILLA	1,9	6,5	0,4	0	2,4	34	15	49
MENTA VERDE	3,8	5,3	0,7	0	5,6	41	5	52
CEBOLLA ROJA	0,8	7,55	0,008	0	0,9	32	15	52
KETCHUP *	1,74	25,15	0,31	0	0,3	97	55	53
AJO fresco	0,9	8,4	0,6	0	3,1	41	30	58
ALCAPARRAS EN VINAGRE *	2,6	2,1	0,1	0	1,5	20	20	62
CARAMELO	0	50	0	0	0	193,5	70	68

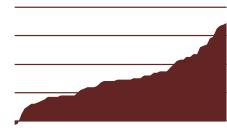
Consejos de comida

La primera parte de la digestión tiene lugar en la boca. Masticar correctamente los alimentos activa las enzimas de la saliva que facilitan el largo proceso digestivo. Aquellos individuos que comen rápido, tragan aire y ralentizan el proceso digestivo, porque se salta una etapa fundamental de la digestión. Siempre es recomendable comer en horarios establecidos y empezar a comer con calma, ya que el nerviosismo y el estrés pueden provocar intolerancias alimentarias con el tiempo. A diferencia de lo que uno pensaría normalmente, los estudios nutricionales han demostrado que comer demasiado provoca un envejecimiento rápido, por lo que en una dieta correcta sería mejor no comer alimentos de origen animal. Alternativamente, recomendamos consumir alimentos orgánicos. Los productos orgánicos se consideran los menos intolerantes de todos, en comparación con todos los demás de origen industrial y refinado. Si tiene preguntas, consulte siempre a su médico.

Carne



G3/01



Valor por 100 g de producto	Δ	30,5	P	A	G	C	F	K	IG	I
HUEVO DE AVESTRUZ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-3
CIERVO/GAMO	21	0	0,8	85	0	91	0	0	0	-2
PECHUGA DE PAVO	24,6	0	0,65	62	0	111	0	0	0	5
PATO *	21,4	0	8,2	110	0	159	0	0	0	9
CLARA DE HUEVO DE GALLINA	10,7	tr	tr	0	0	43	-	-	10	
PICHON ADULTO	18,4	0,3	12,5	77	0	187	0	0	0	12
HUEVO DE GANSO *	13,8	1	14,4	852	0	189	-	-	12	
PINZÓN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
POLLO ENTERO *	19,4	0	3,6	75	0	110	0	0	0	14
AVESTRUZ	20,9	0	0,9	57	0	92	0	0	0	15
BUFALO	20,39	0	1,37	46	0	99	0	0	0	17
HÍGADO DE CERDO	22,8	1,5	4,8	260	0	140	0	0	0	17
RENO	22,63	0	3,36	83	0	127	-	-	17	
HUEVO DE CODORNIZ	13,05	0,41	11,09	844	0	158	0	0	0	17
WURSTEL DE CARNE DE CERDO	12,8	0,3	24	66	0	269	0	0	0	18
CABRITO	19,2	0	5	56	0	122	0	0	0	18
CORAZÓN CABALLO	18,7	0,6	7,7	150	0	146	0	0	0	18
CONEJO (mixto de carnes)	19,9	0	4,3	52	0	118	0	0	0	18
HUEVO DE PAVO	12,8	1	10,2	933	0	147	0	0	0	18
PIERNA DE PINTADA sin piel cocinada en el horno	20,64	0	2,47	63	0	110	0	0	0	20
PAJARITOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22
SALAMI NAPOLITANO	27,4	0,2	29,7	91	0	378	0	0	0	23
ESPALDA DE CORZO	22,4	0,6	3,6	85	0	122	0	0	0	24
CARACOL	12,9	0	1,7	50	0	67	0	0	0	24
RANA	15,5	0	0,2	50	0	64	-	-	0	24
WURSTEL DE CARNE DE POLLO	15,51	2,7	16,2	64	0	223	0	0	0	25
CODORNIZ	25	0	6,8	58	0	161	0	0	0	27
WURSTEL DE CARNE DE PAVO	12,3	3,8	17,3	62	0	223	0	0	0	28
FAISÁN	24,3	0	5,2	71	0	144	0	0	0	28
PECHUGA DE PINTADA	25,8	0,2	1,9	32	0	121	0	0	0	28
PIERNA PERDIZ	26,4	0	2,6	86	0	113	-	-	0	28
PIERNA DE PINTADA	24	0,3	3,3	51	0	127	0	0	0	29
SPECK (jamón ahumado maduro) *	28,3	0,5	20,9	90	0	303	0	0	0	29
PAVO ENTERO	21,9	0	2,4	63	0	109	0	0	0	29
CECINA CURADA DE VACA	32	0	2,6	67	0	151	0	0	0	29
TERNERA CARNE SIN GRASA *	20,7	0,1	1	70	0	92	0	0	0	29
CARNERO	27	0	4	66	0	148	0	0	0	30
CABRA MONTESA	23,3	0	0,8	60	0	100	0	0	0	30
JAMÓN COCIDO	19,8	0,9	14,7	62	0	215	0	0	0	30
HÍGADO DE CABALLO	22,4	5,3	4	300	0	145	0	0	0	32

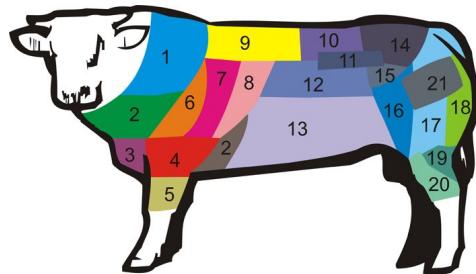
T3/01

Carne



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
CALDO EN PASTILLAS PARA CALDO VEGETAL (b)	18,8	11	3,9	0	2,6	158	-	32
HÍGADO DE BOVINO	20	5,9	4,4	191	0	142	0	32
SALAMI DE MILANO	26,7	71,5	31,1	90	0	392	0	34
CORAZÓN DE CERDO	18,3	0,4	9,4	79	0	159	0	34
COSTILLAS DEL CORDERO	20,4	0	2,7	75	0	106	0	35
OVEJA	17	0	25	79	0	293	0	35
JABALÍ	21,5	0	3,3	65	0	122	0	35
CORADA DE CORDERO	15,7	1	4,7	240	0	109	0	38
CORDERO (mixto carnes)	20	0	8,8	70	0	159	0	40
MÚSCULO DE CABALLO	21,39	0	4,6	52	0	133	0	42
ENTRECOT *	18,9	0	16,81	62	0	232	0	43
HUEVO DE GALLINA ENTERO EN POLVO	51,9	0,4	36,4	1600	0	537	-	43
YEMA DE HUEVO	15,8	tr	29,1	1337	0	325	-	45
CALLOS	15,8	0	5	64	0	108	0	45
PIERNA DE LIEBRE	22,8	0	3,2	81	0	121	0	47
HUEVOS DE PATO *	12,2	0,7	15,4	887	0	190	0	47
RIÑÓN DE BUEY	18,4	0,8	4,6	375	0	118	0	52
TORDO	20,1	0	7,7	86	0	143	0	53
EXTRACTO DE CARNE BOVINA	54	0	0,4	2	0,9	219	0	54
KEBAB MIXTO DE CARNES	17,4	7,7	17,4	89	2,3	255	-	58
CALDO EN PASTILLAS PARA CALDO NATURAL	15,7	5	18,7	10	0,2	152	-	59
PICHON JOVEN	22,1	0	5,5	90	0	138	0	65
CORAZÓN DE BOVINO	16,8	0,5	6	150	0	123	0	67
PIERNA DE CORZO	22,2	0	1,6	50	0	103	0	68
GANSO	15,8	0	34,4	80	0	373	0	69

Cortes de carne



Δ 21,8

Ternera (partes magras)

Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
11 - LOMO ALTO	-	-	-	-	-	-	-	-5
5 - BRAZUELO	-	-	-	-	-	-	-	-2
9, 10 - COSTILLAR	-	-	-	-	-	-	-	12
19 - REDONDO	-	-	-	-	-	-	-	15
12 - LOMO BAJO	-	-	-	-	-	-	-	18
20 - CHULETA DE CONTRA	-	-	-	-	-	-	-	18
2 - PESCUEZO	-	-	-	-	-	-	-	23
14 - FALDA	-	-	-	-	-	-	-	25
15 - CADERA	-	-	-	-	-	-	-	30
3 - PECHO	-	-	-	-	-	-	-	32
1 - REAL	-	-	-	-	-	-	-	33
6 - MORCILLO	-	-	-	-	-	-	-	33
18 - RABO	-	-	-	-	-	-	-	49

T4/01

Ternera (partes semi-magras)

Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
16 - TAPA	-	-	-	-	-	-	-	2
21 - TAPILLA	-	-	-	-	-	-	-	8
17 - BABILLA	-	-	-	-	-	-	-	20
4 - ALETA	-	-	-	-	-	-	-	27
7 - PEZ	-	-	-	-	-	-	-	27
8 - ESPALDILLA	-	-	-	-	-	-	-	28

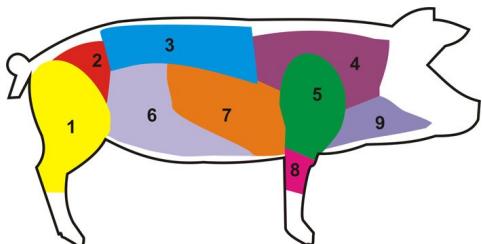
T5/01

Ternera (partes grasas)

Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
13 - SOLOMILLO	-	-	-	-	-	-	-	43

T6/01

Cortes de carne



Cerdo (partes magras)

Δ 28,63

Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
8 - PATA	-	-	-	-	-	-	-	8
7 - COSTILLAR	-	-	-	-	-	-	-	15
2 - CINTA DE LOMO	-	-	-	-	-	-	-	28
3 - CENTRO DE CHULETA	-	-	-	-	-	-	-	29
5 - ASADO	-	-	-	-	-	-	-	30

T7/01

Cerdo (partes semi-magras)

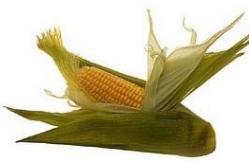
Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
4 - CHULETA DE CABEZADA	-	-	-	-	-	-	-	25
1 - JAMON	-	-	-	-	-	-	-	30

T8/01

Cerdo (partes grasas)

Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
6 - PANCETA DE CERDO	-	-	-	-	-	-	-	25
TOCINO	-	-	-	-	-	-	-	40
MANTECA DE CERDO	-	-	-	-	-	-	-	40
9 - CARRILLO DE CERDO	-	-	-	-	-	-	-	45

T9/01



Cereales

Valor por 100 g de producto	Δ 20,69	P	A	G	C	F	K	IG	I
HARINA DE SOJA de bajo contenido lipídico	45,3	28,2	7,2	0	13,3	352	25	-6	
FARRO # (b)	15,7	67,1	2,5	0	6,8	335	40	-3	
ARROZ INFLADO	6	85	1	0	1	352	85	-1	
PAN DE SOJA	12	41,7	6,8	0	4,5	276	-	3	
HARINA DE FARRO (b)	14	74	1,6	0	3,2	364	45	3	
LECHE DE SOJA (b)	3,6	1,52	2,78	0	0,06	46	30	3	
HARINA DE TRIGO TIERNO INTEGRAL	11,9	67,8	1,9	0	8,4	319	60	5	
COPOS DE AVENA	8	72,8	7,5	0	8,3	373	40	5	
HENO GRIEGO	23	58,35	6,41	0	24,6	323	-	5	
ARROZ INTEGRAL #	7,5	77,4	1,9	0	1,9	337	50	8	
MIJO	11,8	72,9	3,9	0	8,5	356	70	8	
LECHE DE ALMENDRAS	0,6	2,4	1,5	0	0,4	25	30	8	
GALLETAS DE MAIZ	8,4	81,2	3,2	0	2,9	385	70	9	
HARINA DE CENTENO semi-integral	8,3	67,8	1,3	0	8	316	45	12	
MAÍZ mazorca *	9,2	75,1	3,8	0	2	353	65	12	
MUESLI	9,7	72,2	6	0	6,4	364	60	12	
ARROZ ABRILLANTADO	6,7	80,4	0,4	0	1,4	322	70	12	
HARINA DE TRIGO DURO	12,9	63,2	2,8	0	12,6	314	60	13	
SÉMOLA	12,9	63,2	0,5	0	6	314	45	13	
ARROZ BASMATI	8	78	0,89	0	1	347	50	13	
ARROZ PARBOLIZADO	7,4	81,3	0,3	0	0,5	337	70	13	
AVENA	16,9	55,7	7,1	0	10,6	389	40	14	
HARINA DE CASTAÑAS	6,1	76,2	3,7	0	10,9	343	65	14	
HARINA DE SOJA entera	36,8	23,4	23,5	0	11,2	446	25	14	
CEBADA, PERLADA	10,4	70,5	1,4	0	9,2	319	60	14	
CEBADA SOLUBLE O CAFÉ DE CEBADA en polvo	5,5	80,9	3,4	0	0,1	372	36	15	
PAN INTEGRAL *	7,5	48,5	1,3	0	6,5	224	65	15	
HARINA DE SÉMOLA DE TRIGO DURO	11,5	69,8	0,9	0	2,6	339	70	15	
GALLETAS DE ARROZ	8,3	79,9	1,3	0	1,3	389	85	15	
COPOS DE CEBADA	10,6	80	1,9	0	14,8	360	40	17	
MAÍZ DULCE EN LATA *	3,4	19,5	1,3	0	1,4	98	55	17	
HARINA DE CENTENO integral	8,2	75,9	2	0	11,7	335	45	18	
BULGUR grueso (b)	-	-	-	-	-	-	55	18	
POLENTA *	8,12	76,89	35,9	0	7,3	362	70	19	
HARINA DE ALGARROBA	4,62	88,88	0,65	0	39,8	222	15	19	
HARINA DE GARBANZOS	20,9	47	6,3	0	13,6	316	35	20	
COPOS DE ARROZ	6,6	77,5	1,2	0	2,2	346	54	20	
SALVADO DE TRIGO PURO	14,1	26,6	5,5	0	42,4	206	15	22	
PAN DE CENTENO *	8,3	45,4	1,7	0	4,6	219	52	22	
HARINA DE MAIZ	8,7	80,8	2,7	0	3,1	362	70	23	

T10/01

Cereales



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
HARINA DE ARROZ	7,3	87	0,5	0	1	360	95	23
BULGUR fino	12,29	75,87	1,33	0	18,3	342	55	23
SEMILLAS DE COMINO	17,8	44,24	22,27	0	10,5	375	5	23
QUINUA	14,12	64,16	6,7	0	7	368	35	23
GALLETAS DE CEREALES MIXTOS	8,9	77,5	2,8	0	3,3	377	70	23
HARINA DE AVENA	12,6	72,3	7,1	0	7,6	385	45	24
HARINA DE COCO	6,88	23,65	64,53	0	16,3	660	35	24
MANDIOCA/CASABE	1,36	38,06	0,28	0	1,8	160	55	24
PITA (PAN ÁRABE)	9,8	55	2,6	0	7,4	266	57	25
TRIGO DURO REFINADO	12,5	73	1,6	0	4,1	356	60	27
SORGO #	11,3	74,63	3,3	0	6,3	339	70	27
CEREALES AGREGADOS	10,7	74,9	2	0	11,6	342	70	28
HARINA DE TRIGO TIERNO TIPO 00 *	11	77,3	0,7	0	2,2	340	85	30
HARINA DE TRIGO SARRACENO	8,1	84,9	1,5	0	2,1	364	50	30
COPOS DE SALVADO DE TRIGO	10,2	69,7	1,9	0	17,3	319	87	30
MAICENA	0,3	86,8	tr	0	0,9	327	85	30
TAPIOCA	0,6	94,9	0,2	0	0,4	360	85	32
AMARANTO	13,56	65,25	7,02	0	6,7	371	35	33
GERMEN DE TRIGO	28	55	10	0	15,6	408	15	34
HARINA DE TRIGO TIERNO TIPO 2	11,7	72,6	1,5	0	6,5	364	85	35
HARINA DE TRIGO TIERNO TIPO 1	12,3	65,8	2,6	0	1,7	319	-	38
COUSCOUS	12,76	77,43	0,64	0	5	376	60	38
HARINA DE KAMUT	11,9	71,7	1	0	0,2	343	45	40
PATATAS TEMPRANAS	2	15,7	0,3	0	1,4	70	59	40
ARROZ SEMI-INTEGRAL	6,7	81,3	2,8	0	2,4	359	-	42
HARINA DE TRIGO TIERNO TIPO 0 *	11,5	76,2	1	0	2,9	341	85	47
PATATAS CLÁSICAS *	2,1	17,9	1	0	1,6	85	50	62
HARINA GLUTINADA (harina especial)	13	70	1	0	3,5	341	-	74

Edulcorantes



G5/01

Valor por 100 g de producto	Δ	28,27	P	A	G	C	F	K	IG	I
SACARINA (E954)			0	0	0	0	0	0	0	7
AZÚCAR MORENO * (b)			0,1	101,3	0	0	0	362	70	7
JARABE DE ARCE			0	67	0	0	0	261	65	9
MELAZA DE REMOLACHA AZUCARERA *			0	74,73	0,1	0	0	290	70	12
FRUCTOSA			0	99,5	0	0	0	400	20	13

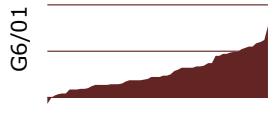
T11/01

● Edulcorantes



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
MALTA DE MAÍZ	1,3	76,8	0,3	0	0	316	115	13
MALTA DE CEBADA	1,5	73,6	0,1	0	0	313	-	13
MALTA DE ARROZ	1,5	80	0,4	0	0	316	98	14
MIEL * (b)	0,6	80,3	0	0	0	303	60	18
STEVIA (dulcificante natural)	0,01	98,2	0,25	0	0	2,84	0	23
CICLAMATO (dulcificador)	-	-	-	-	-	-	0	35
MANNITOL	-	-	-	-	-	-	2	38
ASPARTAME (E951)	0	97,5	0	0	0	400	0	40
XILITOL	0	100	0	0	0	236	12	42
ACESULFAMO-K	-	-	-	-	-	-	0	48
SORBITOL	-	-	-	-	-	-	4	49
DEXTROSA (GLUCOSA)	0	100	0	0	0	364	100	54
AZÚCAR (sacarosa) *	0	104,5	0	0	0	392	70	74

● Frutas



Valor por 100 g de producto	Δ	26,75	P	A	G	C	F	K	IG	I
MEMBRILLO	0,3	6,3	0,1	0	5,9	26	35	-	-7	
GUINDAS	0,8	10,2	0	0	1,1	42	-	-	-1	
MANZANA	0,27	12,76	0,13	0	1,3	48	35	-	2	
LIMÓN #	0,6	2,3	0	0	1,9	11	20	-	3	
REGALIZ	3,7	76,7	5,2	0	2	349	-	-	4	
CLEMENTINAS #	0,8	12,8	0,2	0	2,2	53	30	-	4	
NARANJAS #	0,7	7,8	0,2	0	1,6	34	35	-	8	
NÍSPEROS	0,4	6,1	0,4	0	2,1	28	55	-	8	
POMELO ROSA #	0,6	7,7	0,1	0	1,6	30	30	-	8	
GRANADA	0,5	15,9	0,2	0	2,2	63	35	-	9	
MELÓN AMARILLO	0,5	4,9	0,2	0	0,7	22	65	-	9	
POMELO #	0,6	6,2	0	0	1,6	26	30	-	10	
PIÑA #	0,5	10	0	0	1	40	45	-	12	
MANDARINAS	0,9	17,6	0,3	0	1,7	72	30	-	13	
COCO	3,33	15,23	33,49	0	9	354	45	-	13	
ACEITUNAS NEGRAS #	1,6	0,8	25,1	0	3,9	235	15	-	13	
MELOCOTÓN	0,8	6,1	0,1	0	1,6	27	35	-	13	
CEREZAS	0,8	9	0,1	0	1,3	38	25	-	14	
HIGOS	0,9	11,2	0,2	0	2	47	35	-	14	
CIRUELAS #	0,5	10,5	0,1	0	1,5	42	35	-	14	

T12/01



● Frutas

Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
ALMENDRAS #	22	4,6	55,3	0	12,7	603	15	15
ARÁNDANOS NEGROS #	0,6	5,1	0,2	0	2,5	25	25	17
HIGOS CHUMBOS	0,8	13	0,1	0	5	53	13	18
MANGO	1	12,6	0,2	0	1,6	53	50	18
MELÓN CANTALOUPE	0,8	7,4	0,2	0	0,7	33	65	18
ACEITUNAS VERDES #	0,8	1	15	0	3	142	15	18
CAQUI	0,6	16	0,3	0	2,5	65	50	19
ANACARDOS	15	33	46	0	3	598	25	20
ZARZAMORA	1,3	8,1	tr	0	3,2	36	25	22
KIWI	1,2	9	0,6	0	2,2	44	50	22
CIRUELAS SECAS #	2,2	55	0,5	0	8,4	220	40	22
PERA #	0,3	8,8	0,1	0	3,8	35	30	23
MELÓN RETICULADO	0,8	8,16	0,19	0	0,9	34	65	23
FRAMBUESAS	1	6,5	0,6	0	7,4	34	25	25
AGUACATE	4,4	1,8	23	0	3,3	231	10	28
PISTACHO	18,1	8,1	56,4	0	10,6	608	15	30
ALBARICOQUE #	0,1	6,8	0,1	0	1,5	28	30	32
BRIÑONES	7,2	7,9	71,8	0	9,4	705	15	32
PLÁTANO #	1,2	15,4	0,3	0	1,8	65	60	32
GROSELLAS ROJAS	1,4	13,8	0,2	0	4,3	56	25	32
CACAHUETES CRUDOS	26	11,2	47,2	0	7,3	571	15	33
CIRUELO CHINO-JAPONÉS	0,5	10,5	0,1	0	1,4	42	-	33
SANDÍA	0,4	3,7	tr	0	0,2	16	75	34
FRESAS	0,9	5,3	0,4	0	1,6	27	25	37
LICHIS	1,1	17,2	0,1	0	1,3	70	50	37
CACAHUETES TOSTADOS	29	8,5	50	0	10,9	598	15	45
DÁTILES SECOS	2,7	63,1	0,6	0	8,7	253	110	45
LÚPULO	-	-	-	-	-	-	-	47
GROSELLAS NEGRAS	1,4	15,38	0,41	0	3,6	63	15	47
CIRUELO EUROPEO	0,5	7,2	0,1	0	1,4	30	-	48
DÁTILES FRESCOS	1,5	31,3	0,1	0	3,6	124	70	49
NUEZ MOSCADA	5,8	49	36	0	20,8	475	5	49
CASTAÑAS	2,9	36,7	1,7	0	4,7	165	60	52
JÍNJOLES	1,2	20,23	0,2	0	-	79	-	53
PASAS DE ESMIRNA UVA SECA #	1,9	72	0,6	0	5,2	283	65	55
NUECES	10,5	5,5	57,7	0	3,5	582	15	55
UVA #	0,5	15,6	0,1	0	1,5	61	45	58
AVELLANAS	13,8	6,1	64,1	0	8,1	655	15	60
CIDRA CONFITADA	0,1	49,4	0,2	0	3,3	187	-	62
PIÑA EN ALMÍBAR #	0,5	16,6	0	0	0,7	64	65	77



● Productos lácteos



Valor por 100 g de producto	Δ	32,92	P	A	G	C	F	K	IG	I
FIOR DI LATTE	20,6	0,7	20,3	90	0	268	0	-	-3	
QUESO SIN GRASA CON SABOR DULCE -ACIDULO (quark)	13,5	4,1	0,2	32	0	72	30	-	-2	
PHILADELPHIA LIGHT	9,8	3	16,5	50	0,3	200	-	-	-1	
LECHE DE BÚFALA	4,5	5,1	8,5	19	0	114	30	-	-1	
QUESO DULCE Y BLANDO	21,2	1,2	25,2	90	0	316	-	-	3	
YOGURT DE LECHE DESCREMADA	3,3	4	0,9	2	0	36	20	-	3	
LECHE DE CABRA	3,9	4,7	4,8	10	0	76	25	-	8	
GHEE MANTEQUILLA CLARIFICADA (b)	0	0	99,8	256	0	898	0	-	8	
QUESO FUNDIDO EN TRIÁNGULOS	11,2	6	26,9	93	0	309	30	-	10	
QUESO GRUYERE	30,6	1,5	29	110	0	389	0	-	10	
REQUESÓN DE VACA	8,8	3,5	10,9	57	0	146	30	-	10	
QUESO FETA	15,6	1,5	20,2	68	0	250	-	-	12	
REQUESÓN DE VACA Y OVEJA	10,3	3,6	16,6	42	0	204	30	-	13	
QUESO FRESCO MUY BLANDO	18,5	tr	25,1	90	0	300	-	-	18	
REQUESÓN DE OVEJA	8,4	3,2	25,1	51	0	271	30	-	19	
QUESO DE VACA DE TEXTURA MUY SUAVE	17,5	0	22	90	0	268	-	-	20	
LECHE DE OVEJA	5,3	5,2	6,9	11	0	103	25	-	20	
QUESO DE VACA DE LA REGIÓN VENETA	24,5	0	30	85	0	368	-	-	22	
QUESO CHEDDAR	25	0,5	31	100	0	381	0	-	23	
QUESO TIPO PARMESANO	33,5	tr	28	109	0	392	0	-	23	
YOGURT DE LECHE ENTERA	3,8	4,3	3,9	11	0	66	35	-	23	
QUESO TRENTA	29	0	24	24	0	330	-	-	24	
ROQUEFORT	21,54	2	30,64	90	0	369	0	-	24	
PRÓVOLA AHUMADA	21,2	2	19,6	90	0	260	0	-	27	
QUESO ENTERO CON SABOR DULCE-ACIDULO (quark)	12,5	3,6	5,1	32	0	109	30	-	27	
TALEGGIO	25,8	0,2	32	90	0	392	-	-	32	
QUESO EDAM MADURO	29	1	25	102	0	345	0	-	33	
QUESO BLANDO DEL VALLE DE AOSTA	24,5	0,8	26,9	82	0	343	0	-	33	
QUESO EMMENTHAL	28,5	3,6	30,6	100	0	403	0	-	34	
GORGONZOLA	19,1	1	27,1	70	0	324	0	-	35	
QUESO DE OVEJA	25,8	0,2	32	104	0	392	-	-	37	
LECHE DE VACA PARC. DESCREMADA	3,5	5	1,5	7	0	46	30	-	40	
QUESO FUNDIDO EN REBANADAS	24,73	2,1	25,01	85	0	334	-	-	40	
QUESO DULCE Y BLANCO DE LA REGIÓN TOSCANA	24,6	0,8	29,6	90	0	368	-	-	45	
LECHE DE VACA ENTERA *	3,3	4,9	3,6	1,1	0	64	30	-	47	
QUESO DE TEXTURA FILAMENTOSA	28,1	2	28,2	73	0	374	0	-	47	
MASCARPONE	7,6	0,3	47	95	0	455	-	-	48	
QUESO DE OVEJA FRESCO	26	2	25,4	70	0	332	30	-	48	
PARMESANO	33,5	tr	28,1	91	0	387	0	-	57	
QUESO DE OVEJA ROMANO	26	1,8	33,1	90	0	409	-	-	57	

T13/01

● Productos lácteos



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
MARGARINA NO HIDROGENADA	2	0,2	82,8	0	0	746	0	57
QUESO FRESCO ITALIANO MUY GRASO	15,2	5,7	34,9	106	0	396	-	58
MANTEQUILLA DE CACAHUETES	22,6	13,1	53,7	0	6,8	623	40	58
MARGARINA	0,6	0,4	84	50	0	760	0	63
MOZZARELLA	16,7	0,4	24,4	56	0	288	0	63
MANTEQUILLA	0,8	1,1	83,4	250	0	758	0	64
LECHE DE VACA DESCREMADA	3,6	5,3	0,2	2	0	36	30	64
QUESO DE TEXTURA FILAMENTOSA DEL SUR DE ITALIA	37,7	2,3	31,1	90	0	439	-	65
QUESO DULCE Y BLANDO AHUMADO	27,7	2,1	27,3	104	0	364	-	65
COPOS DE QUESO SIN GRASA	9,7	3,2	7,1	0	0	115	30	74
QUESO DULCE DE TEXTURA FILAMENTOSA	25	2,1	26,6	101	0	348	-	75

● Legumbres



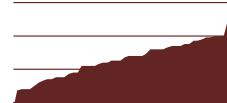
G8/01

Valor por 100 g de producto	Δ	28,33	P	A	G	C	F	K	IG	I
TAMARINDO		2,8	62,5	0,6	0	5,1	239	65	-1	-1
BROTES DE SOJA		6,2	3	1,4	0	1,1	49	15	2	2
SOJA VERDE (MUNG)		23,86	62,65	1,15	0	16,3	347	25	10	10
GUISSANTES		5,5	6,5	0,6	0	6,3	52	35	13	13
TEMPEH		18,4	9,39	10,8	0	-	193	15	15	15
TOFU		8,1	0,7	4,8	0	1,2	76	15	19	19
GARBANZOS		20,9	46,9	6,3	0	13,6	316	30	23	23
JUDÍAS BLANCAS #		5,5	12	0,4	0	6,6	87	35	27	27
SOJA SEMILLA AMARILLA		36,9	23,3	18,1	0	11,9	398	18	35	35
JUDÍAS ROJAS		5,4	9,5	0,5	0	6,5	64	35	35	35
JUDÍAS AZUKI SECAS #		19,9	53	2	0	11,1	290	35	43	43
LENTEJAS		22,7	51,1	1	0	13,8	291	30	45	45
HABAS		5,2	4,5	0,4	0	5	41	40	52	52
NATTO		17,72	14,36	11	0	5,4	212	-	52	52
ALMORTA		29,3	48,4	1,6	0	5	314	-	55	55

T14/01



Pescado



Valor por 100 g de producto	Δ 25,17	P	A	G	C	F	K	IG	I
CABALLA	17	0,5	11,1	95	0	170	0	-3	
PEZ ESPADA	19,66	0	6,65	66	0	144	0	7	
TENCA	17,9	0,9	0,5	29	0	79	0	8	
PULPO	10,6	1,4	1	72	0	57	0	8	
LENGUADO	16,9	0,8	1,4	25	0	83	0	8	
DORADA CONGELADA	19,8	1	1,2	63	0	94	0	10	
JIBIA	14	0,7	1,5	64	0	72	0	12	
MERLUZA	17	0	0,3	50	0	71	0	13	
HALIBUT	20,6	0	3,5	50	0	114	0	14	
POTAS	12	0,6	1,7	100	0	69	0	14	
ANCHOAS	16,8	1,5	2,6	61	0	96	0	15	
RAPE	12,8	0,6	1	50	0	63	0	15	
SARDINAS EN ACEITE	22,3	0	13,6	140	0	198	0	15	
SARDINAS SALADAS	25,1	0	2,9	60	0	133	0	17	
MÚJOL	15,8	0,7	6,8	53	0	127	0	18	
ATÚN ENLATADO AL VAPOR	-	-	-	-	-	-	-	18	
LANGOSTA	16	1	1,9	70	0	85	5	22	
GAMBA DE RÍO	17,1	0	4,1	105	0	105	5	22	
SALEMÓN	18,4	1	12	35	0	185	0	22	
SARGO	15	1	1,2	65	0	103	0	22	
ARENQUE	16,5	0	16,7	85	0	216	0	23	
GAMBAS	13,6	2,9	0,6	150	0	71	5	24	
PERCA	18,86	0	3,59	68	0	114	0	24	
CANGREJO	18,1	2	1,1	78	0	87	5	25	
LUCIO	18,7	0,1	0,6	39	0	81	0	25	
RODABALLO	16,3	1,2	1,3	48	0	81	0	25	
MERO	17,9	0,6	0,7	37	0	80	0	27	
ANGUILA DE RÍO	11,8	0,1	23,7	92	0	261	0	28	
SALEMÓN AHUMADO	20,2	1,2	4,5	50	0	147	0	28	
CARPA	18,9	0	7,1	70	0	140	0	28	
SALMONETES	15,8	1,1	6,2	78	0	123	0	28	
SURIMI	15,18	6,85	0,9	30	0	99	50	29	
MEJILLONES	11,7	3,4	2,7	121	0	84	0	32	
DENTÓN	16,7	0,7	3,5	70	0	101	0	32	
ALMEJA	10,2	2,2	2,5	30	0	72	0	32	
ATÚN EN SALMUERA ESCURRIDO	25,1	0	0,3	63	0	103	0	32	
ATÚN	21,5	0,1	8,1	70	0	159	0	33	
BOGAVANTE	18,8	0,5	0,9	95	0	90	5	34	
BERBERECHOS NATURALES HERVIDOS	10,2	2,2	2,5	50	0	72	0	34	
ATÚN EN ACEITE ESCURRIDO	25,2	0	10,1	65	0	192	0	34	

T15/01

Pescado



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
ANGUILA DE MAR	14,6	0,7	19,6	88	0	237	0	35
CANGREJO PULPA EN LATA	18,1	0	0,9	101	0	81	50	35
CARACOLES DE MAR	23,8	7,8	0,4	65	0	137	-	37
PEJEPALO (gadus poutassou)	20,7	0,3	0,9	50	0	92	0	37
SARDINA	20,8	1,5	4,5	63	0	129	0	38
LUBINA	16,5	0,6	1,5	48	0	82	0	39
TRUCHA	14,7	0	3	55	0	86	0	39
BACALAO en remojo	21,6	0	1	50	0	95	0	40
CALAMAR	12,6	0,6	1,7	64	0	68	0	40
CABRACHO	19	0,6	0,4	67	0	82	0	40
CAVIAR	18,9	1,9	18,8	588	0	252	0	50

Vegetal



G10/01

Valor por 100 g de producto	Δ	29,79	P	A	G	C	F	K	IG	I
SEMILLAS DE LINO		18,29	28,88	42,16	0	27,3	534	35	15	
ORTIGA		5,9	1,3	0,7	0	4,1	36	-	15	
ALGA AGAR AGAR		6,21	80,88	0,3	0	7,7	306	-	15	
HONGOS SHIITAKE secos #		9,6	75	1	0	12	296	15	17	
ALGAS		24,2	58	1,4	0	25,2	279	-	17	
CARDOS		0,6	1,7	0,1	0	1,5	10	15	18	
HONGOS COLMENILLAS #		3,12	5,1	0,57	0	2,8	31	15	18	
TOMATES SECOS		14,1	55,76	2,96	0	12,3	258	35	18	
SETAS DE SAN JUAN #		1,49	6,86	0,53	0	3,8	38	15	19	
NABOS		1	3,8	0	0	2,6	18	30	19	
MEJORANA seca		12,7	42,5	7	0	18,1	271	15	20	
CALABAZA (cucurbita maxima) #		1,1	3,5	0,1	0	0,5	18	75	20	
ZANAHORIAS VIOLETA		1,2	7,5	0,2	0	3	35	19	20	
JUDÍAS VERDES		2,1	2,4	0,1	0	2,9	18	30	23	
SEITÁN		36,1	5,2	0,4	0	0,3	168	111	23	
TOPINAMBUR (b)		2	17,44	0,01	0	1,6	73	50	23	
ESCORZONERA		3,3	18,6	0,2	0	3,3	82	-	23	
FLORES DE CALABAZA		1,7	0,5	0,4	0	1	12	-	23	
ESPÁRRAGOS DE BOSQUE #		4,6	4	0,2	0	2,6	35	15	24	
LECHUGA RIZADA #		1,8	2,2	0,4	0	1,5	19	15	24	
PIMIENTO MORRÓN #		-	-	-	-	-	-	15	24	

T16/01



● Vegetal

Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
TOMATES PELADOS EN LATA + LÍQUIDO	1,2	3	0,5	0	0,9	21	45	24
ESPINACAS	3,4	2,9	0,7	0	1,9	31	15	24
ACHICORIA ROJA #	1,4	1,6	0,1	0	2	13	15	25
HONGOS PORCINOS #	3,9	1	0,7	0	2,5	26	15	25
ALGAS KOMBU	7,3	54,9	1,1	0	30	245	-	25
TOMATE CORAZÓN DE BUEY	0,91	4,04	0,2	0	1,2	19	-	25
BORRAJA	1,8	3,06	0,7	0	0	21	-	25
ALGA ARAME	12,1	44,7	1,3	0	54,8	238	-	25
REMOLACHAS #	1,1	4	tr	0	2,6	19	30	27
ALCACHOFAS #	2,7	2,5	0,2	0	5,5	22	20	27
HINOJO	1,2	1	tr	0	2,2	9	15	27
TOMATES MADUROS	1	3,5	0,2	0	2	19	30	27
BARRILLA	1,8	2,2	0,2	0	2,3	17	-	27
ESPÁRRAGOS DE CAMPO #	3,6	3,3	0,2	0	2	29	15	28
TOMATES PARA ENSALADAS	1,2	2,8	0,2	0	1	17	30	28
APIO #	2,3	2,4	0,2	0	1,6	20	15	28
SEMILLAS DE SÉSAMO	23	2	59	0	7	632	35	28
HONGOS AGARICOS CULTIVADOS #	3,7	0,8	0,2	0	2,3	20	15	29
LECHUGA FLAMENCA tipo brilant #	1,5	3	0,2	0	1,3	19	15	29
SEMILLAS DE GIRASOL	20,78	20	51,46	0	8,6	584	35	29
ACHICORIA	1,4	0,7	0,2	0	3,6	10	15	30
SETAS ORONJAS #	2	1,9	0,3	0	1,7	11	15	30
PUERROS	2,1	5,2	0,1	0	2,9	29	15	30
VALERIANA (valerianella)	2	3,6	0,4	0	1,5	21	15	30
CORIANDRO	22	52	4,8	0	13,6	279	5	30
ENEUDO	19,96	55,82	4,36	0	13,6	253	15	30
DIENTE DE LEÓN	3,1	3,7	1,1	0	0,4	36	-	30
COL BRÓCOLI VERDE DE RAMAS #	3,4	2	0,3	0	3	24	15	32
REPOLLO #	1,9	2,7	0,2	0	1	20	15	32
CHUCRUT	1,5	4	0,3	0	1,1	24	15	32
BERENJENA	1,1	2,6	0,4	0	2,6	18	20	32
TRUFO NEGRO	6	0,7	0,5	0	8,4	31	-	32
ENDIVIA #	0,9	2,7	0,3	0	1,6	16	15	33
RABANILLOS	0,8	1,8	0,1	0	1,3	11	15	33
ZANAHORIAS # (anaranjadas)	1,1	7,6	0,2	0	3,1	35	30	34
ARMILLARIA DE COLOR MIEL #	2,1	0,1	0,7	0	6,8	15	15	34
PIMIENTOS LARGOS #	-	-	-	-	-	-	15	34
HONGOS CALABAZA #	3,1	1,6	0,6	0	6,5	24	15	34
RUCA	2,6	3,9	0,3	0	0,9	28	15	37
BRÓCOLI NÁPOLES	2,9	2	0,3	0	2,9	22	-	37

● Vegetal

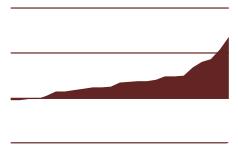


Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
BRÓCOLI	3	3,1	0,4	0	3,1	27	15	38
RÁBANO BLANCO	0,8	2,9	0,1	0	1,5	15	-	38
ZANAHORIAS AMARILLAS	0,7	10,2	0,1	0	3	45	19	38
ACHICORIA VERDE #	1,9	0,5	0,5	0	tr	14	15	39
GRELOS	2,9	2	0,3	0	2,9	22	15	39
COLES DE BRUSELAS #	4,2	4,2	0,5	0	5	37	15	39
SEMILLAS DE HINOJO	15,8	52,59	14,87	0	39,8	345	-	39
ALGA IZIKI	-	-	-	-	-	-	-	39
BERRO	2,6	5,5	0,7	0	1,1	32	15	40
CIRUELAS HIDRATADAS	-	-	-	-	-	-	-	40
ALGAS DULSE	21,5	44,6	1,7	0	37,4	264	-	40
ESTRAGÓN	22,77	50,22	7,24	0	7,4	295	-	40
COL VERDE #	2,1	2,5	0,1	0	2,6	19	15	43
PEPINOS #	0,7	1,8	0,5	0	0,8	14	15	43
ESCAROLA hojas (lactuca scarola)	1,6	1,7	0,2	0	1,5	15	15	43
CALABACINES (cucurbita pepo)	1,3	1,4	0,1	0	1,2	11	15	44
COLIFLOR # (parte blanca)	3,2	2,7	0,2	0	2,4	25	15	58
PIMENTONES LARGOS SECOS *	-	-	-	-	-	-	-	58

● Condimentos



G11/01



Valor por 100 g de producto	Δ	18,88	P	A	G	C	F	K	IG	I
ACEITE DE ARROZ	0	0	99,9	0	0	899	0	0	-2	
MIJO DE ARROZ	-	-	-	-	-	-	-	-	-2	
ACEITE DE MAÍZ VITAMINIZADO *	0	0	99,9	0	0	899	0	0	-1	
ACEITE DE SÓSAMO (b)	0	0	99,9	0	0	899	0	0	-1	
ACEITE DE PEPITAS DE UVA (b)	0	0	99,9	0	0	899	0	0	3	
ACEITE DE SOJA (b)	0	0	99,9	0	0	899	0	0	7	
SHOYU salsa de soja y grano (b)	5,2	7,7	0,1	0	0,8	53	-	-	7	
TAMARI salsa de soja (b)	10,3	5,8	0,2	0	0,9	66	25	-	9	
ACEITE DE GERMIN DE TRIGO	0	0	99,9	0	0	899	0	0	10	
ACEITE DE OLIVA VITAMINIZADO *	0	0	99,9	0	0	899	0	0	12	
MIJO DE CEBADA	-	-	-	-	-	-	-	-	12	
VINAGRE DE ARROZ	0,5	3,4	0	0	-	27	-	-	13	
ACEITE DE VARIAS SEMILLAS	0	0	99,9	0	0	899	0	0	17	
SAL MARINA INTEGRAL	0	0	0	0	0	0	0	0	18	

T17/01

● Condimentos



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
ACEITE DE OLIVA *	0	0	99,9	0	0	899	0	19
VINAGRE DE UMEBOSHI	0,2	2,6	0,1	0	3,6	11	-	19
ACEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEN * (b)	0	0	99,9	0	0	899	0	20
ACEITE DE COCO	0	0	99,9	0	0	899	0	24
ACEITE DE CACAHUETES	0	0	99,9	0	0	899	0	24
ACEITE DE SEMILLAS DE GIRASOL	0	0	99,9	0	0	899	0	25
ACEITE DE SEMILLAS DE MAÍZ	0	0	99,9	0	0	899	0	34
ACEITE DE CÁRTAMO	0	0	99,9	0	0	889	-	40
ACEITE DE PALMA	0	0	99,9	0	0	899	0	43
SAL DE COCINA	0	0	0	0	0	0	0	54
ACEITE DE ORUJO	0	0	99,9	0	0	889	-	68

● Alimentos estimulantes



G12/01

Valor por 100 g de producto	Δ	40,46	P	A	G	C	F	K	IG	I
CAFÉ DE ACHICORIA			9,3	74,2	0,2	0	0,5	351	40	-3
TÉ BANCHA *(b)	0,1	0,4	0	0	0	0	1,9	0	0	10
TÉ VERDE	0	0,2	0	0	0	0	1	0	0	13
TÉ MU *	-	-	-	-	-	-	-	0	0	13
TÉ KUKICHA *(b)	0,1	0,4	0	0	0	0	1,9	0	0	14
CAFÉ DE CEREALES (b)	2,7	76,1	0,1	0	-	335	-	-	19	
CAFÉ DESCAFEINADO en taza de bar *	0,4	0,6	2	0	0	0	4	0	0	22
TÉ NEGRO	0	0,3	0	0	0	0	1	0	0	23
CHOCOLATE NEGRO *	6,6	49,7	33,6	0	8	515	25	-	23	
CAFÉ DE GINSENG *	2,16	3,17	2,17	6	0,1	41	-	-	25	
ABSENTA	-	-	-	-	-	-	-	-	30	
HARINA DE MOSTAZA	4,37	5,33	4,01	0	3,3	67	35	-	33	
CAFÉ SOLUBLE DESCAFEINADO en polvo *	13,9	42,6	0,2	0	0	224	0	-	35	
CAFÉ DESCAFEINADO hecho en casa *	0,1	0	0	0	0	0	0	0	37	
CACAO AMARGO en polvo	20,4	11,5	25,6	0	28,9	355	20	-	44	
CARCADÉ bebida	0,43	7,41	0,65	0	0,3	37	-	-	44	
CHOCOLATE NEGRO CON AVELLANAS *	9,3	45,9	40,1	25	1,4	571	-	-	49	
CHOCOLATE BLANCO *	8	58,3	30,9	23	0,8	529	45	-	50	
CAFÉ TIPO BAR en taza *	0,4	0,6	2	0	0	4	0	-	52	
CAFÉ TIPO AMERICANO en taza *	0,1	0,4	0	0	0	2	0	-	54	
CAFÉ SOLUBLE en polvo *	20,4	41,1	2	0	0	223	0	-	54	
LICOR AMARGO DE ALTA GRADUACIÓN (> 35vol)	0	0,5	0	0	0	232	-	-	55	

T18/01

● Alimentos estimulantes



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
GOMAS DE MASCAR	0	70	0	0	0	263	-	57
ALCOHOL PURO	0	0	0	0	0	516	-	59
CAFÉ DE CAFETERA en taza de casa *	0,4	0,6	2	0	0	4	0	60
CHOCOLATE DE LECHE *	7,3	50,5	36,3	10	3,2	545	70	63
LICOR AMARGO DE BAJA GRADUACIÓN (23 y 30%vol)	0	32,8	0	0	0	261	-	65
BEBIDA SABOR COLA*	tr	10,5	0	0	0	39	70	69
MAYONESA	403	2,1	70	70	0	655	60	72
CHOCOLATE GIANDUJA *	13,1	52,7	28,8	0	2,5	509	-	73

● Levadura



G13/01



Valor por 100 g de producto	Δ	27,2	P	A	G	C	F	K	IG	I
LEVADURA DE CERVEZA FRESCA			12,1	1,1	0,5	0	7	54	35	19
LEVADURA QUÍMICA PARA DULCES			5,9	57,8	0,8	0	1,5	258	-	19
MELAZA DE CAÑA DE AZÚCAR *			-	-	-	-	-	-	-	24
LEVADURA PASTA MADRE			12	56	1,8	0	2,4	289	35	34
LEVADURA DE CERVEZA, SECA			40,44	41,22	7,6	0	26,9	325	35	40

T19/01

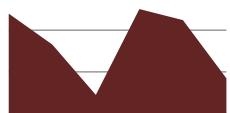


Los alimentos agregados son alimentos que aún no están incluidos en las categorías respectivas.

Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	IG	I
IBEX	-	-	-	-	-	-	-	7
SEMILLAS DE CALABAZA	30,23	1,4	49,05	0	6	559	20	7
VAINILLA	0	12,6	0	0	-	51	5	9
LECHE DE AVENA	1,4	6,6	1,6	0	0,8	47	30	13
SAL CRISTALINO HALITE	-	-	-	-	-	-	-	14
SAL DE HIMALAYA ROSA	0	0	0	0	0	0	-	22
OSTRAS	5,71	0,62	1,71	40	0	51	-	22
LECHE DE ARROZ	0,2	14	1	0	0,03	70	85	23
RICOTTA DE CABRA FRESCA	11,6	0,28	12,91	50	0	175	-	23
PAPAYA	0,47	7,82	0,26	0	1,7	43	55	24
QUESO DE CABRA AÑEJO	30,5	2,2	35,6	105	0	452	-	28
MORTADELA DE CERDO *	14,7	1,5	28,1	70	0	317	0	29
INFUSIÓN DE MANZILLA	0	0,2	0	0	0	1	0	29
QUESO DE CABRA FRESCO	18,5	0,9	21,1	46	0	264	-	29
TABASCO	1,29	0,8	0,76	0	0,6	12	-	37
ACELGAS #	1,3	2,8	0,1	0	1,2	17	15	47

T20/01

● Comida para niños



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	I
PURÉ DE FRUTAS	-	-	-	-	-	-	9
FRUTA LIOFILIZADA	-	-	-	-	-	-	17
PURÉ DE VEGETALES	-	-	-	-	-	-	33
LEGUMBRES LIOFILIZADAS	-	-	-	-	-	-	45
PURÉ DE CARNE	-	-	-	-	-	-	48
CARNES LIOFILIZADAS	-	-	-	-	-	-	50

T1/JR

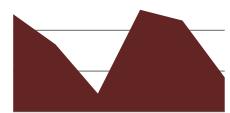
● Fast Food



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	I
McMUFFIN HUEVO - PESO 138	0,7535	31	15,8	259	0	340	-6
FILETE DE PESCADO - PESO 143	14,7	36	25,7	45	0	435	19
PASTEL DE MANZANA - PESO 85	1,9	29	14,3	12	0	253	43
CHEESEBURGER - PESO 114	15	29	16	41	0	318	50
BIG MAC - PESO 200	2	39	35	83	0	570	54

T2/JR

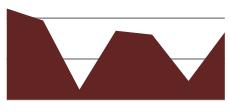
● Dulces



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	I
TORTA DE MANZANA - PESO 160	3,4	61	17,8	156	0,6	410	17
PASTA QUEBRADA - PESO 135	8,2	59	45,2	0	0,3	675	22
PASTEL DE CHOCOLATE - PESO 114	5,2	34	17,3	0	0	301	29
BIGNÉ - PESO 130	8,5	27	18,1	0	0	303	32
HELADO - PESO 100	0	24	17	-	-	270	32
DONUT - PESO 30	1,9	11	8	0	0,1	124	45

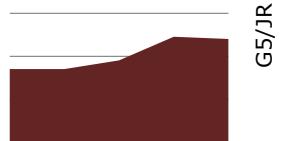
T3/JR

● Aditivos alimentarios



Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	I
BISULFITOS DE SODIO	-	-	-	-	-	-	5
ALGINATOS (espesantes de alimentos)	-	-	-	-	-	-	9
NITRATOS	-	-	-	-	-	-	32
COLORANTES	-	-	-	-	-	-	33
NITRITOS	-	-	-	-	-	-	34
ACIDO BENZOICO	-	-	-	-	-	-	39
SORATOS	-	-	-	-	-	-	45

T4/JR

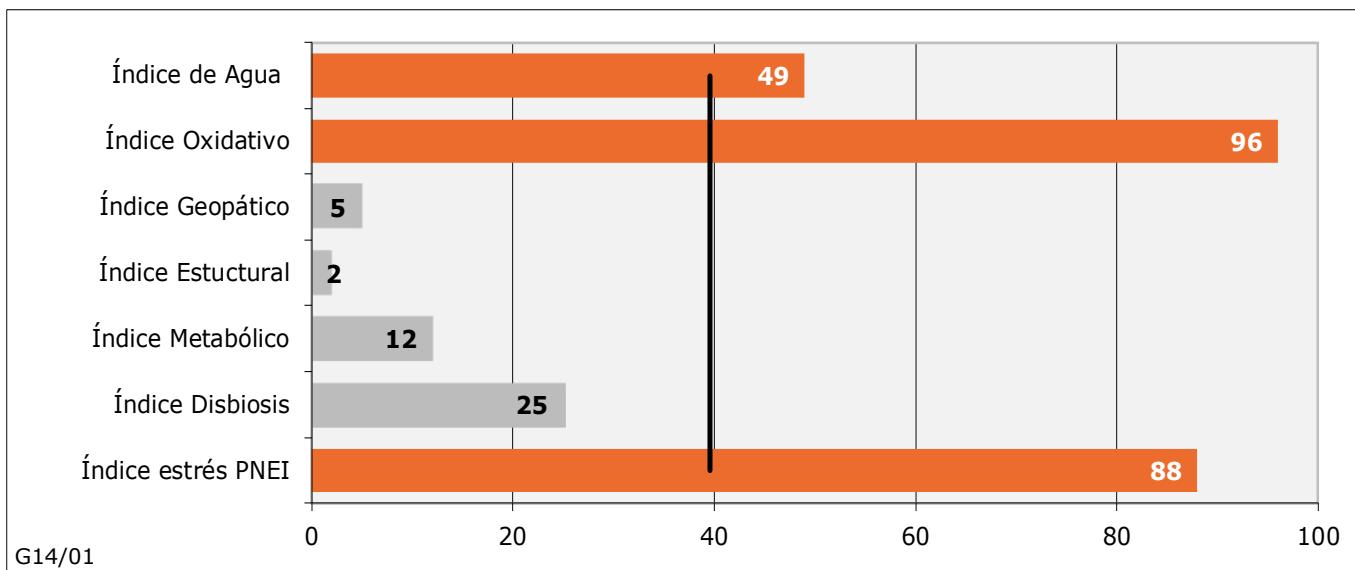


● Disolventes

Valor por 100 g de producto	P	A	G	C	F	K	I
ACETONA	-	-	-	-	-	-	34
ALCOHOL ETÍLICO	-	-	-	-	-	-	34
CLOROFORMO	-	-	-	-	-	-	38
TRICLOROETILENO	-	-	-	-	-	-	48
CICLOHEXANO	-	-	-	-	-	-	49

T5/JR

● Índices biológicos



El gráfico G14/01 indica el nivel de índices biológicos que podrían impedir el logro de un programa de bienestar en el contexto de la resolución de las intolerancias nutricionales. La barra con mayor valor representa el índice biológico que puede provocar mayores dolencias. Solo se consideran los tres índices más altos (histogramas de color naranja). El más alto es el que provoca un efecto de cascada biológica sobre los demás. El valor del índice ideal es cero. La línea negra vertical indica la media.

Para cualquier interpretación, comuníquese con nuestros consultores autorizados, que figuran en el sitio web daphnelab.com o su Daphne Point de confianza. Cualquier interpretación correcta sólo debe ser realizada por nutricólogos experimentados.

- A menudo bebemos agua de forma incorrecta y de un tipo que no es compatible con nuestro cuerpo. El **índice de agua** indica la susceptibilidad del sujeto a un cierto tipo de agua. Un valor alto del índice representa una criticidad. En este caso, será necesario corregir la cantidad y tipo de agua consumida y la frecuencia de ingesta.
- El **índice de oxidación** indica el estado de los radicales libres. Si el valor es alto, significa que hay demasiados radicales libres y, por tanto, es recomendable realizar un correcto programa Anti-Aging.
- El **índice geopático** indica una sensibilidad particular a las ondas electromagnéticas, microondas y otros trastornos geopáticos, en el hogar o en el trabajo. Si es alto, se recomiendan protocolos para desensibilizar o eliminar tales perturbaciones.
- El **índice estructural** indica el estado de vitaminas, minerales y aminoácidos; si el valor es demasiado alto, indica la falta de algún elemento estructural y recomendamos una terapia suplementaria.
- El **índice metabólico**, si es demasiado alto o demasiado bajo, indica una hiper o hipó-alteración del sistema endocrino o metabólico.
- El **índice disbiótico**, si es demasiado alto, indica un trastorno de la flora intestinal, enzimas o toxinas intestinales. En este caso, se recomienda un programa para promover el equilibrio de la flora microbiana intestinal.
- El **índice PNEI** analiza el eje Psico-Neuro-Endocrino-Inmunológico y es el indicador de somatización y estrés psicosomático. Si el valor es demasiado alto, el individuo tiende a convertir las preocupaciones psicológicas en síntomas físicos con repercusiones negativas en uno o más órganos.

● La obesidad infantil

Definición

La obesidad infantil es una enfermedad grave que afecta a niños y adolescentes. Ocurre cuando un niño está muy por encima del peso normal para su edad y altura.

La obesidad infantil es particularmente preocupante porque los kilos de más a menudo llevan a los niños a problemas de salud que una vez estuvieron limitados a los adultos, como la diabetes, la hipertensión y el colesterol alto. La obesidad infantil también puede conducir a una baja autoestima y depresión.

Una de las mejores estrategias para reducir la obesidad infantil es mejorar la dieta y los hábitos de ejercicio de toda la familia. El tratamiento y la prevención de la obesidad infantil ayudan a proteger la salud de su hijo ahora y en el futuro.

Los síntomas

No todos los niños que tienen kilos de más tienen sobrepeso u obesidad. Algunos niños tienen constituciones más grandes que el promedio. Y los niños normalmente tienen diferentes cantidades de grasa corporal en diversas etapas de desarrollo. Por lo tanto, puede ser difícil de entender solo por la apariencia si el peso de su hijo es un problema de salud.

Su pediatra puede ayudarlo a comprender si el peso de su hijo podría presentar problemas de salud al usar curvas de crecimiento y, si es necesario, otras pruebas.

Cuándo ver a un doctor

Si le preocupa que su hijo esté aumentando demasiado de peso, hable con su médico. El pediatra evaluará la historia del crecimiento y desarrollo de su hijo, la relación peso / estatura en su familia y la posición de su hijo en las curvas de crecimiento. Esto puede ayudar a determinar si el peso de su hijo es anormal.

Las causas

Los problemas de estilo de vida (muy poca actividad y demasiadas calorías de alimentos y bebidas) son los principales factores que contribuyen a la obesidad infantil. Pero los factores genéticos y hormonales también pueden jugar un papel. Por ejemplo, investigaciones recientes han encontrado que los cambios en las hormonas digestivas pueden afectar las señales que le permiten saber que está satisfecho.

Aunque no es común, también hay enfermedades genéticas y trastornos hormonales que pueden hacer que un niño sea propenso a la obesidad.

Factores de riesgo

Muchos factores, generalmente en combinación, aumentan el riesgo de que un niño tenga sobrepeso:

- **Dieta.** Comer alimentos altos en calorías regularmente, como comida rápida, productos horneados y bocadillos de máquinas expendedoras, puede engordar fácilmente al niño. Incluso las bebidas sin alcohol, dulces y postres pueden causar aumento de peso.
- **Falta de ejercicio.** Los niños que no entran mucho tienen más probabilidades de aumentar de peso porque no queman suficientes calorías. Incluso demasiado tiempo dedicado a actividades sedentarias, como mirar televisión o jugar videojuegos, contribuye al problema.
- **Factores familiares.** Si su hijo proviene de una familia de personas con sobrepeso, es más probable que gane peso. Esto es especialmente cierto en un entorno donde los alimentos con alto contenido calórico están siempre disponibles y no se fomenta la actividad física.
- **Factores psicológicos.** Algunos niños comen demasiado para enfrentar problemas o emociones, como el estrés, o para combatir el aburrimiento. Sus padres podrían tener tendencias similares.
- **Factores socioeconómicos.** Las personas en algunas comunidades tienen recursos limitados y acceso deficiente a los supermercados. Como resultado, pueden optar por alimentos listos para el consumo que no se deterioren rápidamente, como comidas congeladas, crackers y galletas. Además, las personas que viven en barrios de bajos ingresos pueden no tener acceso a lugares seguros para practicar.

Complicaciones

La obesidad infantil puede tener complicaciones para el bienestar físico, social y emocional del niño.

Complicaciones físicas

- **Diabetes tipo 2.** La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo del niño usa azúcar (glucosa). La obesidad y un estilo de vida sedentario aumentan el riesgo de diabetes tipo 2.
- **Síndrome metabólico.** El síndrome metabólico no es una enfermedad en sí misma, sino un conjunto de condiciones que pueden poner al niño en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes u otros problemas de salud. Este grupo de enfermedades incluye la hipertensión, azúcar en la sangre, niveles altos de triglicéridos, colesterol HDL ("bueno") y exceso de grasa abdominal.
- **Colesterol alto y presión arterial alta.** El niño puede desarrollar presión arterial alta o colesterol alto si adopta una dieta deficiente. Estos factores pueden contribuir a la acumulación de placas en las

arterias. Estas placas pueden inducir a que las arterias se contraen y endurecen, lo que puede conducir a un ataque al corazón o un derrame cerebral en una etapa posterior de la vida.

- **Asma.** Los niños con sobrepeso u obesos pueden ser más propensos a tener asma.
- **Trastornos del sueño.** La apnea obstructiva del sueño es una enfermedad potencialmente grave en la cual la respiración de un niño se detiene y comienza repetidamente cuando duerme. Puede ser una complicación de la obesidad infantil.
- **Enfermedad de hígado graso no alcohólico.** Este trastorno, que generalmente no causa síntomas, causa depósitos de grasa en el hígado. Puede causar cicatrices y daño al hígado.
- **Pubertad o ciclo menstrual temprano.** Ser obeso puede crear desequilibrios hormonales que pueden causar que la pubertad comience antes de lo esperado.

Complicaciones sociales y emocionales

- **Baja autoestima y acoso escolar.** Los niños a menudo se burlan de sus compañeros con sobrepeso, que sufren una pérdida de autoestima y un mayor riesgo de depresión.
- **Problemas de comportamiento y aprendizaje.** Los niños con sobrepeso tienden a tener más ansiedad y menos habilidades sociales que los niños con peso normal. Estos problemas pueden llevar a los niños con sobrepeso a problemas con el aprendizaje escolar o el aislamiento social.
- **Depresión.** La baja autoestima puede crear sentimientos opresivos de desesperación en algunos niños con sobrepeso. Cuando los niños pierden la esperanza de que sus vidas mejoren, pueden deprimirse. Un niño deprimido puede perder interés en las actividades normales, dormir más de lo normal o llorar mucho. Algunos niños deprimidos esconden su tristeza y parecen apáticos en su lugar. En ambos casos, la depresión es tan grave en los niños como en los adultos.

Estilo de vida y remedios caseros

La mejor oportunidad para que su hijo logre y mantenga un peso es empezar siguiendo una dieta saludable y haciendo más ejercicio. Aquí hay algunas iniciativas para hacer en casa para ayudar al niño:

- **Ponte como un modelo.** Elija alimentos saludables y pasatiempos activos para usted. Si necesita perder peso, hágalo para motivar a su hijo a hacer lo mismo. Los niños son buenos estudiantes y a menudo imitan lo que ven.
- **Involucrar a toda la familia.** Hacer de la alimentación saludable una prioridad y enfatizar la importancia de que toda la familia sea físicamente activa puede ayudar enormemente a su hijo. Esto permite evitar el aislamiento del niño que tiene sobrepeso.

Apoyo

Los padres juegan un papel crucial para ayudar a los niños obesos a sentirse amados y controlar su peso. Aproveche cada oportunidad para desarrollar la autoestima de su hijo. No tema hablar de salud y estado físico, pero tenga en cuenta que un niño puede considerar su preocupación como un insulto. Hable directamente con sus hijos, abiertamente y sin ser crítico.

Además, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- **Sea sensible a las necesidades y sentimientos del niño.** Volverse activo es un cambio importante en el estilo de vida que el niño tiene que hacer, pero es más probable que el niño siga esos cambios si le permite elegir con qué actividades físicas se siente cómodo.
- **Anime y elogie los esfuerzos de su hijo.** Celebre incluso pequeñas mejoras pero no las recompense con comida. Elija otras formas de celebrar las mejoras del niño, como ir a los bolos o al parque.
- **Habla con tu hijo sobre sus sentimientos.** Ayude a su hijo a encontrar formas de lidiar con sus emociones que no involucran comida.
- **Ayude a su hijo a enfocarse en metas positivas.** Por ejemplo, recuerde que ahora puede hacer ciclismo por más de 20 minutos sin cansarse o correr la cantidad necesaria de vueltas en el gimnasio.
- **Sé paciente.** Muchos niños con sobrepeso agregan kilos de más a medida que crecen. También se da cuenta de que demasiada atención a los hábitos alimenticios y al peso de su hijo puede ser fácilmente contraproducente, lo que provoca que el niño coma demasiado o incluso lo haga más propenso al desarrollo de un trastorno alimentario.

Prevención

Tanto que su hijo está en riesgo de tener sobrepeso como tiene un peso correcto en este momento, puede tomar medidas proactivas para lograr o mantener las cosas en el camino correcto. Aquí hay algunos puntos clave para recordar:

- Limite el consumo de bebidas azucaradas por parte del niño
- Coma muchas frutas y verduras
- Coma juntos con toda la familia
- Limite el consumo de comidas fuera del hogar, especialmente en restaurantes de comida rápida
- Ajuste los tamaños de las porciones apropiadamente para la edad
- Limite su TV, computadora y tableta a menos de 2 horas por día.

Además, asegúrese de que su hijo vea al médico para controles de crecimiento general al menos una vez al año. Durante esta visita, el médico mide la altura y el peso del niño y calcula su índice de masa corporal. Un aumento en este índice o grado percentil en un período de un año es una posible señal de que el niño corre el riesgo de tener sobrepeso.

● Tablas de crecimiento

Con motivo de las visitas pediátricas de control, se medirá el crecimiento del niño. Los pediatras usan gráficos de percentiles de la Organización Mundial de la Salud para controlar el crecimiento de su hijo.

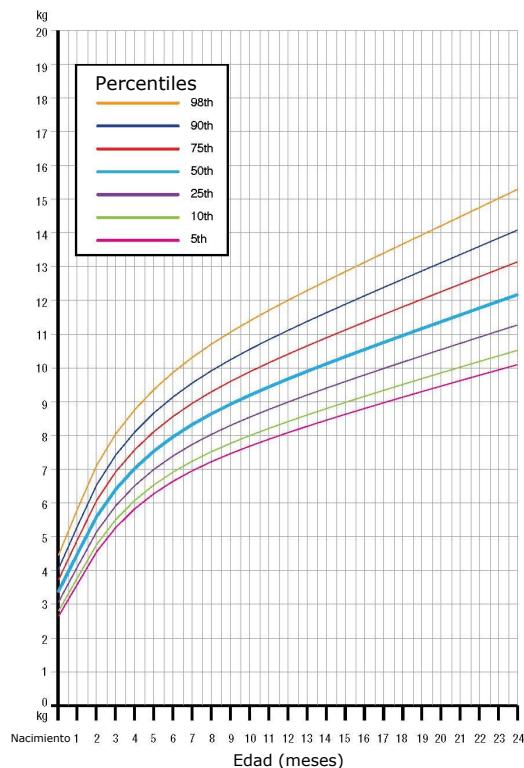
Tablas de crecimiento

De 0 a 24 meses

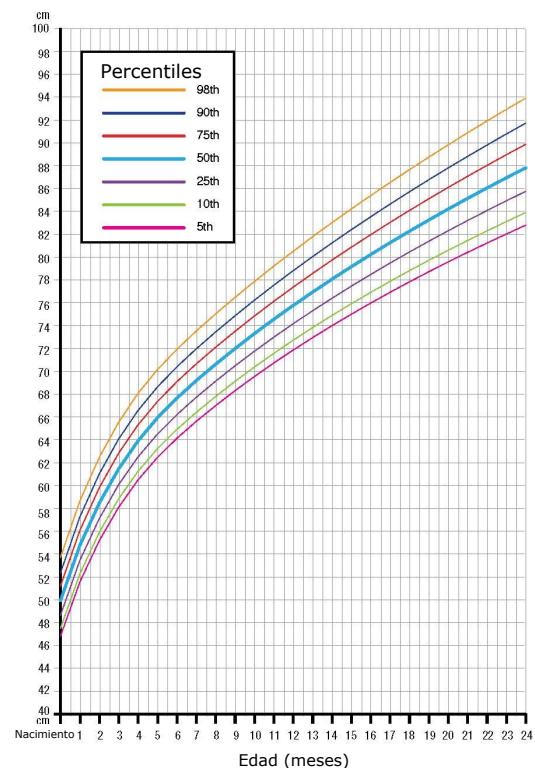
Los pediatras usan los gráficos de percentiles de la Organización Mundial de la Salud para niños de 0 a 24 meses, que miden:

- Niños: peso para la edad y la longitud**

Percentiles de peso para la edad para niños
Desde el nacimiento hasta los 24 meses

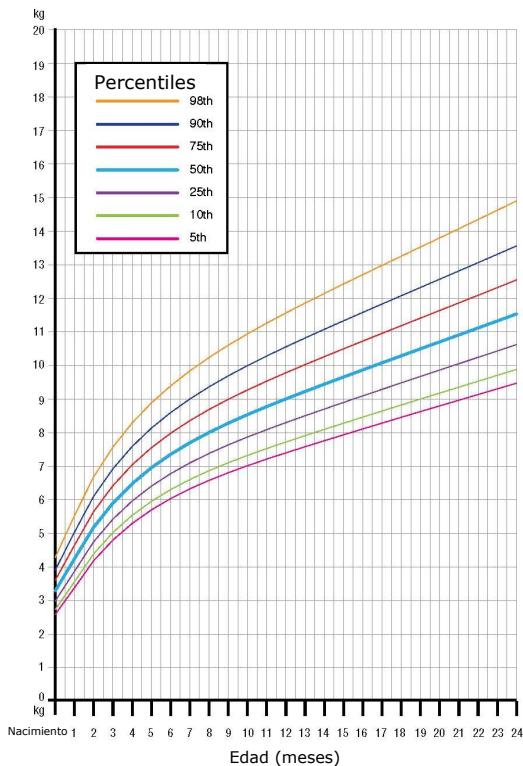


Percentiles de longitud para la edad para niños
Desde el nacimiento hasta los 24 meses

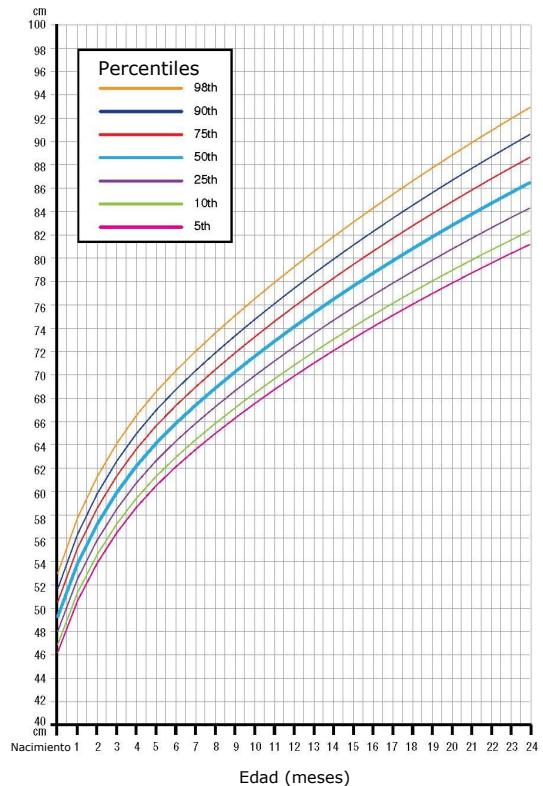


- Niñas: peso para la edad y la longitud**

Percentiles de peso para la edad para las niñas
Desde el nacimiento hasta los 24 meses



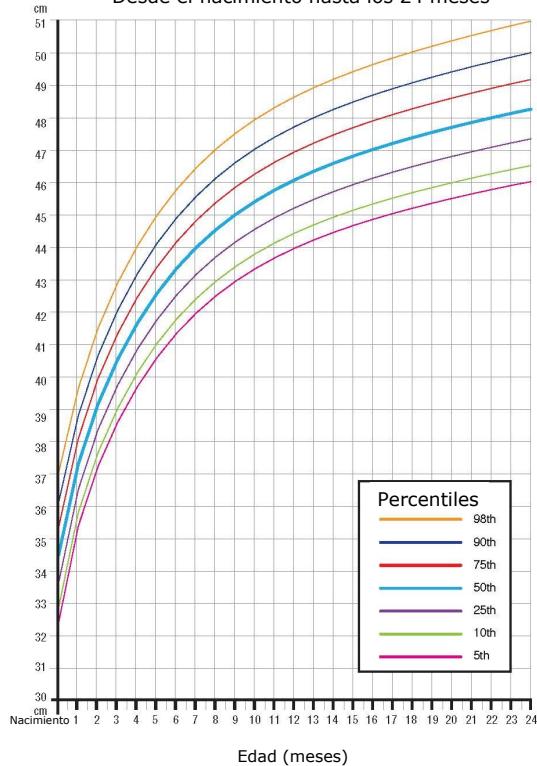
Percentiles de longitud para la edad para las niñas
Desde el nacimiento hasta los 24 meses



- Circunferencia de la cabeza para niños y niñas**

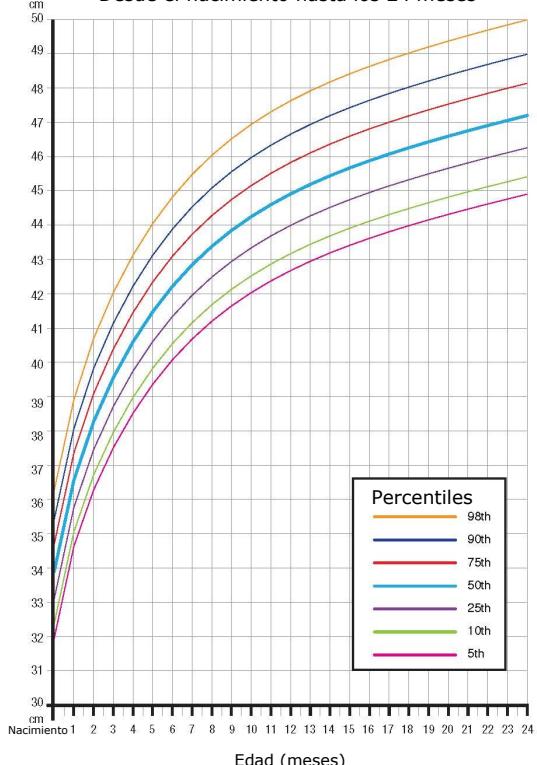
Percentiles perímetrocefálico para la edad para los niños

Desde el nacimiento hasta los 24 meses



Percentiles perímetrocefálico para la edad para las niñas

Desde el nacimiento hasta los 24 meses

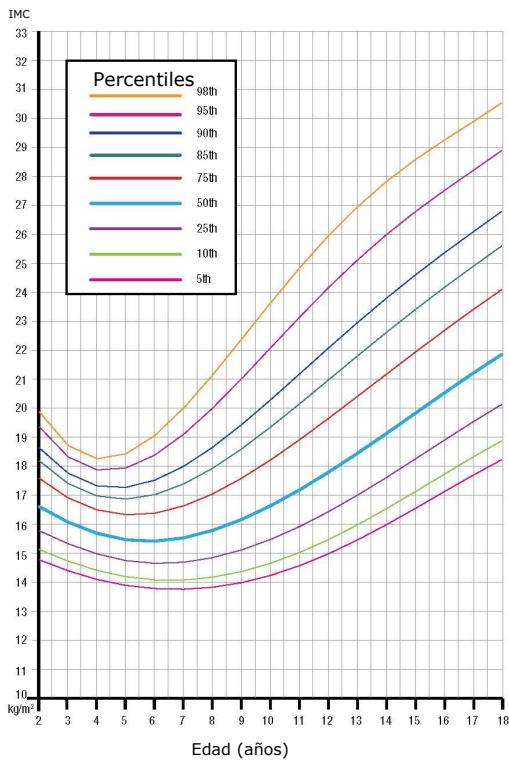


Tablas de crecimiento

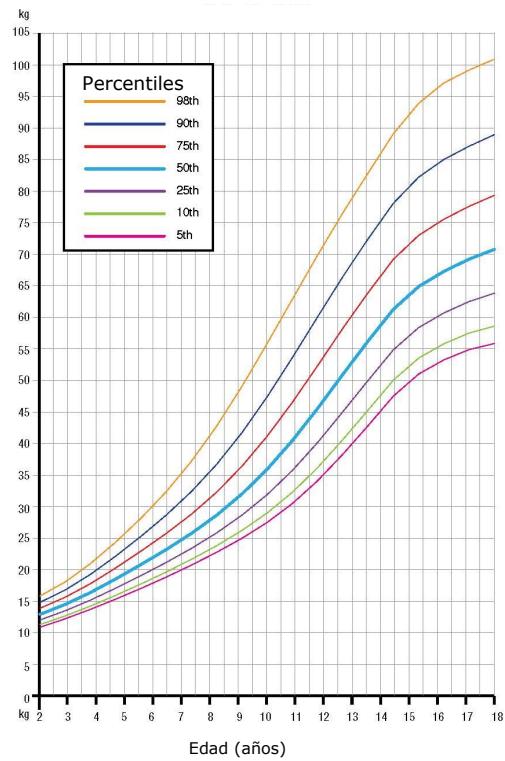
De 2 a 18 años

Los pediatras usan gráficos de percentiles de la Organización Mundial de la Salud para monitorear el crecimiento de niños entre las edades de 2 y 18 años, que miden la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC).

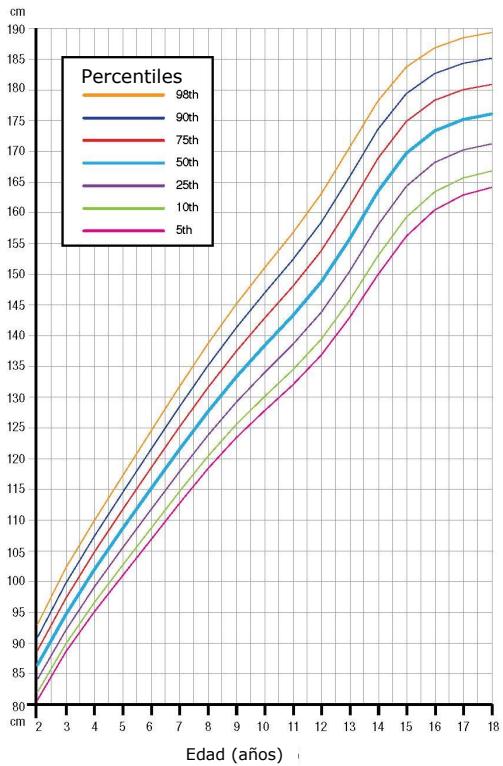
Percentiles de IMC para la edad para los niños
De 2 a 18 años



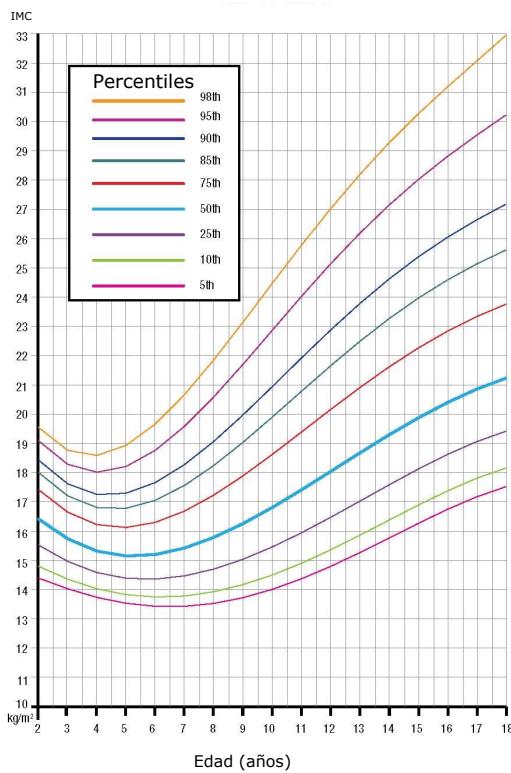
Percentiles de peso para la edad para los niños
De 2 a 18 años



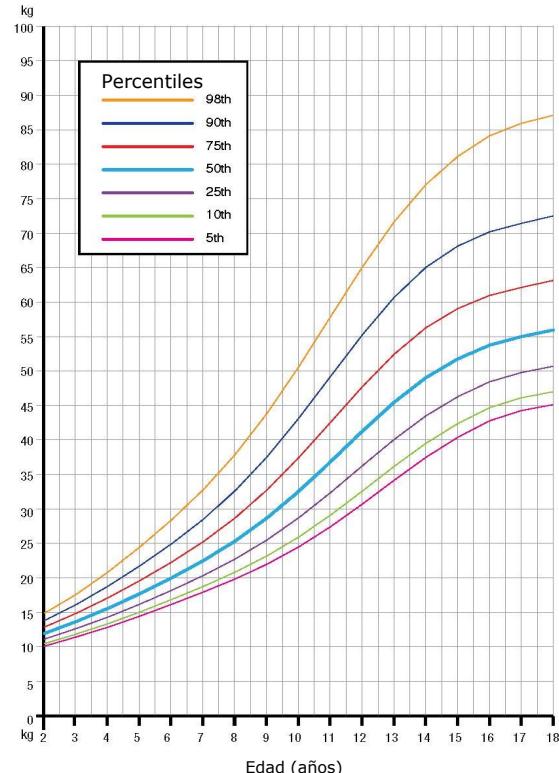
Percentiles de estatura para la edad para los niños
De 2 a 18 años



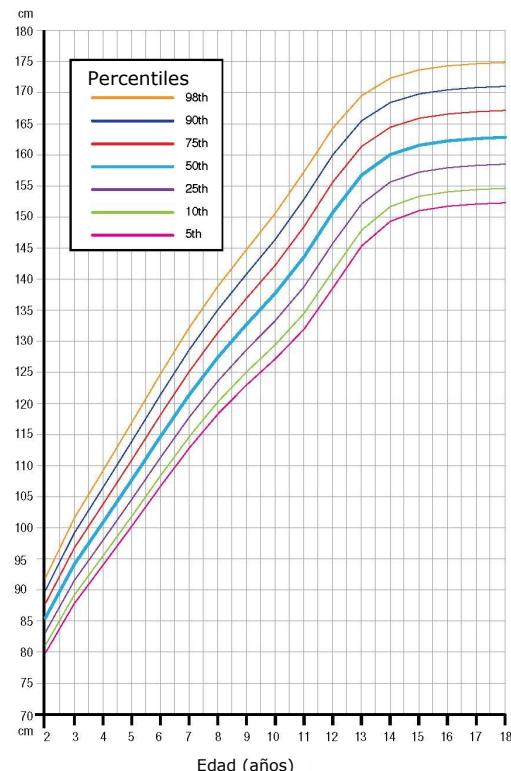
Percentiles de IMC para la edad para las niñas
De 2 a 18 años



Percentiles de peso para la edad para las niñas
De 2 a 18 años



Percentiles de estatura para la edad para las niñas
De 2 a 18 años



Cada resultado del BioMetaTest siempre debe ser verificado y aprobado por su médico. Siempre consulte a su médico o especialista antes de comenzar una terapia diferente. No interrumpa ninguna terapia ya prescrita a menos que se acuerde lo contrario con un especialista. Siempre consulte a su médico para el uso correcto de los suplementos nutricionales recomendados. La interpretación debe ser realizada por un experto cualificado o nutricionista. Este BioMetaTest está condicionado a la aceptación total de las condiciones de las "notas legales" disponibles en el sitio web www.daphnelab.com

Director Científico y Médico
Dr Teodosio Trustee De Bonis - Cirujano
Doctorado en Investigación Clínica
Especialista en anestesiología y cuidados intensivos
Maestría en Oxígeno-Ozonoterapia de nivel II
Consultor Técnico del Tribunal de Milán
Experto en Fitoterapia y Gemoterapia



E S - C U 0 0 1 - 1 3

Nuestras mayores Credenciales



Para garantizar el mejor servicio a los clientes y proveedores, Daphne Lab ha desarrollado un sistema de gestión de alta calidad, certificado ISO 9001:2015 por organismos independientes. Todo el grupo de Daphne Lab ha estado atento durante años a los problemas ambientales y, respetando plenamente el ecosistema, se compromete a seguir los principios de EcoElia y adoptar las normas ISO 14001, Sistema de Gestión Ambiental para mejorar la eficiencia y reducir los impactos ambientales adversos.

Daphne Lab ha adoptado las normas del Sistema de Gestión de Calidad ISO 9001:2015, que integra y fortalece la relación de confianza y transparencia hacia sus clientes, para aplicar una filosofía orientada a los clientes y no a los beneficios. Los sistemas de gestión de Daphne Lab están controlados por redes muy estrictas definidas por parámetros científicos establecidos por la comunidad europea y políticas internacionales. Las metodologías de Daphne Lab y todos los BioMetaTest respetan el código de consumo D.L. vo 6/9/05 n. 206 y el Código de seguridad y privacidad ISO 31000 según las nuevas normas europeas GDPR.

Es posible descargar todas las certificaciones obtenidas del sitio web oficial de Daphne Lab.



Además de aplicar las Normas internacionales ISO, Daphne Lab decidió seguir la Carta ECOELIA, una nueva realidad que cumple con la ética social y el medio ambiente, para lograr siempre un equilibrio en las opciones corporativas y de marketing para el respeto de todas las formas de vida, el medio ambiente y el ecosistema en general. La adhesión a los principios de ECOELIA es una garantía de seriedad y respeto por los demás y por el ecosistema. Las empresas que se adhieren a la filosofía integrada de la ética social y el medio ambiente de ECOELIA son empresas que han elegido mucho más que el marketing, respetando las directivas espirituales y de conciencia que ninguna carta ética ha promulgado hasta la fecha. La de ECOELIA es sin duda una de las cartas éticas más innovadoras del mundo! www.ecoelia.com

Un estudio de confiabilidad y validación fue realizado por ASL y AIAS (Autoridades Gubernamentales de Salud Italianas). Después de un cuidadoso estudio estadístico basado en los datos de repetibilidad de nuestros BioMetaTests, las autoridades confirmaron que la tecnología de Daphne Lab alcanza un índice de confiabilidad y repetibilidad del 94%. En el campo de la metodología de pruebas no convencionales, este es un resultado que, hasta la fecha, ninguna compañía ha alcanzado.



Todas los BioMetaTest de Daphne Lab se realizan de acuerdo con las normas de seguridad y confiabilidad europeas y están relacionadas con la norma de Estimación de incertidumbres ISO ENV 13005, Guía GUM (Guide to the expression of uncertainty in measurement).

Todos los BioMetaTests (Themas) de Daphne Lab están registrados. Las diversas marcas comerciales son tecnologías patentadas de Daphne Lab - Unizenic Limited. Las tecnologías de Daphne Lab son únicas en el mundo y con patentes registradas en la Cámara de Comercio y el Ministerio de Comercio e Industria italianos. Las patentes de los laboratorios DAPHNE LAB han inaugurado la tercera generación de metodologías de análisis, basada en la tecnología única de metasustancia PALLADIUM™.



Ningún árbol ha sido cortado para producir las pruebas biológicas de Daphne Lab; Esto representa una contribución a la preservación del ecosistema del planeta Tierra. En total cumplimiento con la Carta Ética de ECOELIA, se requiere que no imprima ningún BioMetaTest, si no es necesario y, de lo contrario, lo imprima en papel certificado eco-sostenible.

Daphne Lab se adhiere al proyecto de GREENPEACE "Libros amigos de los bosques" para incorporar criterios ecológicos en la producción de libros y productos editoriales y, de manera especial, para implantar políticas de compra de papel responsables con el medio ambiente y la sociedad.



DAPHNE lab®

Documento ES: "Nuestras mayores credenciales"- cod: K15 - versión1.9 actualizada hasta el 10 de Junio de 2019 - © DAPHNE LAB página 1/1