

Dieta genética

¿En qué consiste?

1. Es una dieta personalizada para ti, teniendo en cuenta tus susceptibilidades genéticas, tus objetivos y tu estilo de vida
2. Tiene en cuenta los macronutrientes que tu cuerpo metaboliza mejor y te propone menús personalizados, variados y equilibrados
3. Se basa en la calidad nutricional, no sólo en contar calorías
4. Te hace sentir más energético y tener un mayor rendimiento
5. Te ayuda a prevenir enfermedades a las que estás predispuesto genéticamente



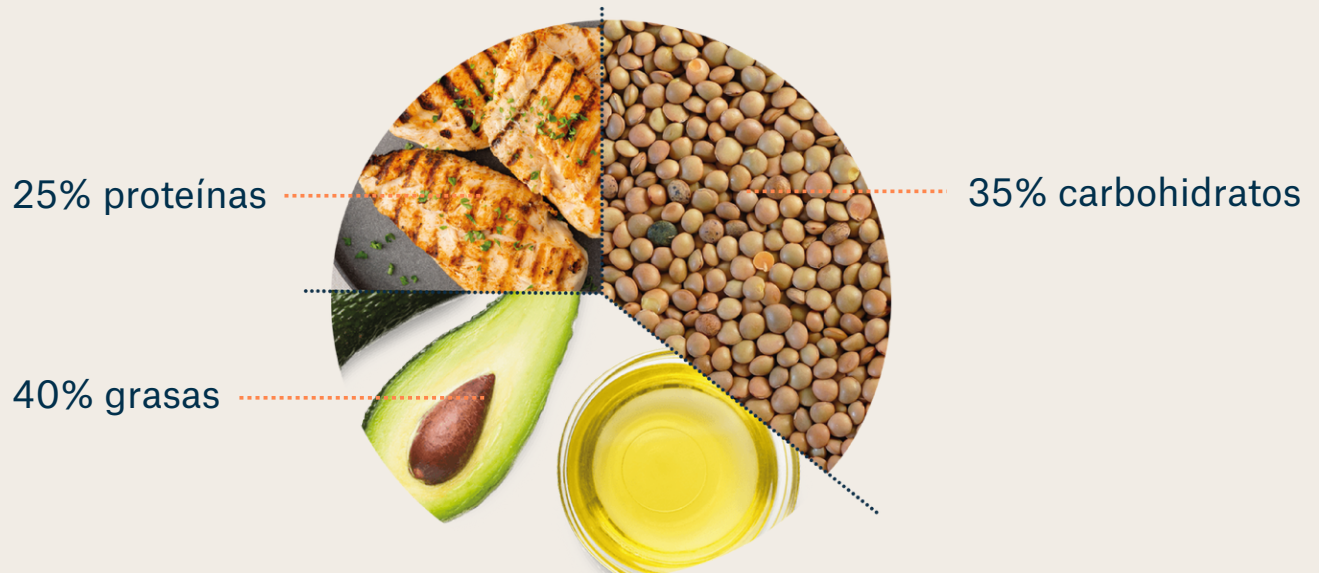
1

Dieta baja en carbohidratos

Una dieta baja en carbohidratos es aquella que se te recomendaría si presentases alteraciones en genes que metabolizan este macronutriente.

Características:

- Restringe el aporte de carbohidratos procedente del azúcar, bebidas azucaradas, productos ultraprocesados, pan y cereales refinados
- La principal fuente de carbohidratos será los cereales integrales, las legumbres, frutas y verduras



1

Dieta baja en carbohidratos

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- Tostada de pan integral con aguacate, tomate y semillas de sésamo
- Bol de fresas
- Café con leche

SNACK

- 1 puñado de nueces y 1 onza de chocolate negro

COMIDA

- Ensalada de garbanzos
- Revuelto de espárragos
- Naranja

MERIENDA

- Yogur natural con chía y plátano

CENA

- Espárragos, calabacín y cebolla al horno con especias
- Salmón a la plancha con tomate aliñado
- 2 ciruelas

2

Dieta baja en grasas

Una dieta baja en grasas es aquella que se te recomendaría si presentases alteraciones en genes que metabolizan este macronutriente.

Características:

- Reduce el aporte total de grasas, principalmente las grasas saturadas y trans
- Prioriza el consumo de grasas mono y poliinsaturadas, ya que tienen beneficiosos a nivel cardiovascular



2

Dieta baja en grasas

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- Tostada de pan integral con aceite de oliva, tomate y queso fresco
- Bol de fresas
- Café con leche desnatada

SNACK

- 1 puñado de nueces y arándanos

COMIDA

- Arroz integral salteado con champiñones y espárragos
- Pollo a la plancha con pimiento escalivado
- Fresas

MERIENDA

- Yogur desnatado con avena y canela

CENA

- Dorada al horno con patata y cebolla
- Ensalada de rúcula, tomate y zanahoria con sésamo
- 2 ciruelas

3

Dieta baja en calorías

Una dieta baja en calorías es aquella que se te recomendaría si tu cuerpo no presenta alteraciones genéticas en genes clave en la quema de grasas.

Características:

- Restringe la cantidad total de calorías, pero manteniendo un equilibrio entre la cantidad de proteínas, grasas y carbohidratos
- Reemplaza alimentos ricos en grasas por mayores cantidades de frutas, verduras y cereales integrales.



+ restricción calórica

3

Dieta baja en calorías

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- Tostada de pan integral con aceite de oliva, tomate y jamón cocido
- Bol de naranja y fresas
- Café con leche desnatada

SNACK

- 1 puñado de almendras

COMIDA

- Judías verdes salteadas con cebolla
- Lubina al horno con guarnición de arroz integral y espárragos
- 2 ciruelas

MERIENDA

- Yogur desnatado con cacao

CENA

- Ensalada variada con tomate, pimiento y canónigos
- Tortilla de berenjena
- Sandía

TAILORYOU

Descubre con Tailoryou cuál es tu dieta ideal
y empieza a cuidarte mejor.

Escríbenos por [Whatsapp](#)

o

llámanos al 633.34.53.06

www.tailoryou.com