

# NUTRIMENTOS QUE AFECTAN LA EXPRESIÓN DE NUESTROS GENES....



Los nutrimentos y las características de nuestra dieta afectan la expresión de nuestros genes lo que en último término empeora, mantiene o mejora nuestra "tendencia heredada" de enfermar, lucir y funcionar.

# Ácido fólico

Condición de salud	Notas	Cambio epigenético	Por "una porción media de consumo" son fuente de este nutriamento
Desarrollo embrionario	Es fundamental que ambos padres lo incluyan en la dieta, mucho antes del embarazo y la mujer durante mismo.	Metilación del DNA, imprinting	
Función inmune	Toda la vida hay que ingerir alimentos con este nutriamento ya que el cuerpo no puede producirlo y cuando se ingiere su tiempo de almacenamiento es muy breve.	Metilación del DNA	Vegetales: verduras de hoja verde y algunas frutas como fresa, naranja o kiwi.
Envejecimiento		Metilación del DNA	

\*Los cambios epigenéticos son cambios que ocurren en nuestro ADN (información genética) como una adaptación al ambiente y que afectan la expresión genética.

# Colina

Condición de salud	Notas	Cambio epigenético	Por "una porción media de consumo" son fuente de este nutriamento
Desarrollo embrionario	Es fundamental que ambos padres lo incluyan en la dieta, antes del embarazo y la mujer durante mismo.	Metilación del DNA	Huevo Salmón Carnes Semillas Nueces Soya
Procesos cognitivos	Toda la vida hay que tomar ese nutriamento ya que el cuerpo produce pequeñas cantidades	Metilación del DNA y de histonas	

\*Los cambios epigenéticos son cambios que ocurren en nuestro ADN (información genética) como una adaptación al ambiente y que afectan la expresión genética.

# Dieta deficiente en metilos

Condición de salud	Notas	Cambio epigenético	Notas alimentos
Cáncer	Durante TODA LA VIDA es fundamental incluir alimentos que en su composición química contengan metilos, ya que estos grupos funcionales interfieren directamente con los procesos de replicación celular o formación de proteínas y sustancias necesarias para mantener la vida y la salud. Los metilos pueden obtenerse de diversas fuentes alimentarias pero hay que estarlos ingiriendo.	Modificación de histonas, miRNA	Los que aportan metionina (animales, leguminosas, nueces), ácidos fólico, colina y betaina (quinoa espinaca, betabel) y otros nutrimentos que pueden donar metilos o son cofactores en el proceso (Zinc, B12, B6)
Obesidad y resistencia a insulina		Modificación de histonas, miRNA	
Inflamación		Modificación de histonas, miRNA	

\*Los cambios epigenéticos son cambios que ocurren en nuestro ADN (información genética) como una adaptación al ambiente y que afectan la expresión genética.

*"Take care of your body,  
is the only place you have  
to live"*

**GRACIAS!!!**

