



Análisis de la Micronutrición

¿En qué consiste?

La **Micronutrición** estudia el impacto sobre nuestro cuerpo y nuestra salud de los llamados micronutrientes. Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, sustancias que nuestro organismo necesita en pequeñas dosis, pero que son extremadamente importantes para la actividad normal del cuerpo. Su **función** principal es la de facilitar muchas reacciones químicas celulares y, además, son indispensables para la asimilación, transformación y utilización de los macronutrientes o nutrientes proveedores de energía (que son los hidratos de carbono, proteínas y grasas).

A través de un reequilibrado mediante una dieta correcta y/o de una suplementación alimentaria se conserva o recupera el equilibrio del organismo y nuestro bienestar.

El estudio del estado micronutricional tiene un reflejo en distintos aspectos de nuestro cuerpo. Nos informa del estado en el que se encuentra nuestro sistema digestivo, el sistema cardiometabólico, el sistema de defensa o inmunitario, la función cerebral y nos habla de nuestra predisposición familiar.

¿Por qué realizar esta prueba?

Permite crear un plan personalizado en colaboración con tu nutricionista y tu médico para mejorar la alimentación y mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades mediante el cambio de hábitos de vida.

¿Cómo realizar esta prueba?

Consiste en la realización de una serie de cuestionarios. Su informe estará listo en 1 semana.

¿Cómo se informa?

Comunicación clara y exhaustiva sobre el resultado del estado micronutricional personal y su implicación en los síntomas que puede tener la persona. Recomendaciones para la mejora de los hábitos de alimentación.

Precio: 150€