

NutriADN: La revolución genética en prevención y salud personalizada

¿Y si tu cuerpo ya tuviera todas las respuestas sobre cómo cuidarte mejor?

Hoy la ciencia nos permite entender que cada persona es única: desde la forma en que metabolizamos los alimentos, hasta cómo reaccionamos al estrés, los fármacos o los suplementos. Esa es la esencia detrás de la **genética aplicada a la salud preventiva**, una revolución que ya está transformando la nutrición personalizada en México.

En Libera tu Salud creemos en la prevención, y por eso nos emociona nuestra alianza con **nutriADN**, una empresa pionera en pruebas genéticas y epigenéticas que traducen tu información biológica en estrategias prácticas para mejorar tu bienestar, rendimiento y longevidad. En este artículo te contamos cómo funcionan sus estudios, qué los hace diferentes y para quiénes pueden marcar un antes y un después en su salud.

En este artículo aprenderás:

- Cómo tu ADN puede revelar lo que tu cuerpo necesita.
- Por qué tus genes no dictan tu destino, pero sí tu bienestar.
- Qué tipo de prueba te ayuda a conocerte desde dentro.
- Cómo la genética puede prevenir antes que tratar.
- Por qué nutriADN está revolucionando la salud en México.
- Qué secretos sobre nutrición, hormonas y longevidad guarda tu ADN.
- Cómo convertir la ciencia en acciones reales para sentirte mejor.

La ciencia de conocerte desde dentro

Imagina poder descubrir qué necesita tu cuerpo para rendir mejor, qué alimentos te favorecen o cómo puedes prevenir enfermedades antes de que aparezcan. Eso es lo que hace posible la **genética aplicada a la salud**.

En Libera tu Salud, creemos que el conocimiento es poder y en alianza con nutriADN, queremos acercarte a una nueva forma de entender tu cuerpo: **a través de tu información genética y epigenética**.

Fundada en 2016 por el emprendedor Gustavo Rodríguez, nutriADN nació con la misión de transformar la medicina tradicional, enfocándose en la prevención y la personalización. Su filosofía lo resume todo: ***“Tu ADN no determina tu destino, pero sí te muestra el mapa para reescribirlo con tus hábitos.”***

Una nueva forma de prevenir, personalizar y potenciar tu salud

A diferencia de los estudios clínicos convencionales, las pruebas de nutriADN no buscan diagnosticar una enfermedad, sino **anticiparse a ella. Analizan desde los genes que regulan tu metabolismo y la absorción de nutrientes, hasta los que influyen en el estado de ánimo, la longevidad o el rendimiento físico**, con pruebas que revelan cómo funciona tu cuerpo desde la raíz.

Esta metodología nos permite personalizar los programas que tiene Libera tu Salud, diseñando estrategias precisas para cuidarte desde la genética, la epigenética y la medicina funcional.

Pruebas que revelan tu biología única

nutriADN ofrece un amplio portafolio de pruebas agrupadas en distintas áreas, todas con bases científicas sólidas y tiempos de entrega ágiles:

Pruebas genéticas y epigenéticas:

División	Nombre de la prueba	En qué consiste	¿Cómo funciona?	Recomendada para:	Muestra que se utiliza/ entrega
Genética	nutriADN avanzada	Analiza 129 genes sobre metabolismo, absorción, rendimiento, descanso y riesgo cardiovascular.	Secuenciación parcial del genoma; analiza polimorfismos asociados a metabolismo energético y cardiovascular.	Personas que buscan personalizar su alimentación y mejorar su rendimiento.	Saliva / 3–4 semanas
Genética	nutriADN premium	Secuenciación completa de más de 20,000 genes, incluye predisposición a enfermedades y envejecimiento	Análisis genómico total (WGS) y algoritmos poligénicos de riesgo.	Quienes desean un enfoque preventivo integral.	Saliva / 5–6 semanas
Epigenética	EpigenTest	Evalúa factores ambientales que influyen en la expresión genética.	Análisis epigenético de metilación en 9 áreas biológicas	Personas expuestas a estrés, contaminación o cambios de estilo de vida.	Cabello / 24 h
Genética	Healthy baby	Estudia genes asociados a fertilidad, riesgo gestacional y complicaciones	Evaluación de 27 genes de salud materno-fetal y procesos epigenéticos.	Parejas que planean embarazo o han tenido pérdidas.	Sangre (5 gotas) / 3–4 semanas
Genética	MindADN	Analiza 30 genes que regulan neurotransmisores, inflamación y metilación.	Genética funcional en rutas serotoninérgicas y dopaminérgicas	Personas con ansiedad, depresión o bajo bienestar mental.	Sangre (5 gotas) / 3–4 semanas
Genética	SkinADN	Evalúa genes de elasticidad, hidratación y antioxidantes	Polimorfismos relacionados con colágeno, elastina y daño oxidativo	Quienes buscan mejorar su cuidado facial o prevenir envejecimiento	Saliva / 3–4 semanas
Genética	AgeTest	Determina edad biológica y riesgo inflamatorio	Análisis de 120,000 sitios de metilación y longitud telomérica	Estrategias de longevidad y prevención antienvjecimiento.	Sangre (1 gota) / 3–4 semanas



Pruebas Diagnostic (clínicas)

División	Nombre de la prueba	En qué consiste	Base científica/ mecanismo	Recomendada para:	Muestra entrega
Diagnóstica	OncoScreen	Evalúa predisposición a cáncer hereditario	Secuenciación de 113 genes asociados a síndromes familiares.	Personas con antecedentes de cáncer en la familia	Raspado bucal / 3–4 semanas
Diagnóstica	NeuroScreen	Detecta predisposición a Alzheimer, Parkinson y demencias.	Evaluación de 47 genes neurodegenerativos.	Personas con antecedentes familiares o prevención neurológica	Raspado bucal / 3–4 semanas
Diagnóstica	CardioScreen	Analiza genes asociados a riesgo cardiovascular.	174 genes relacionados con arritmias y cardiopatías hereditarias	Familias con antecedentes de infarto o muerte súbita	Raspado bucal / 3–4 semanas
Diagnóstica	Pharmatest	Evalúa la metabolización de fármacos.	Farmacogenética; variantes en citocromos P450	Pacientes con tratamientos prolongados o efectos adversos	Saliva / 3–4 semanas
Diagnóstica	MedCheck	Detecta interacciones genéticas entre medicamentos	Compatibilidad farmacogenómica.	Pacientes polimedicados o con enfermedades crónicas	Sangre (5 gotas) / 3–4 semanas

Pruebas digestivas:

División	Nombre de la prueba	En qué consiste	Base científica/ mecanismo	Recomendada para:	Muestra entrega
Digestiva	GastroTest	Evalúa microbiota, inflamación y absorción intestinal	Biomarcadores fecales (flora, calprotectina, elastasa)	Colitis, gastritis, dispepsia o SII.	Heces / 3–4 semanas
Digestiva	SensiTest/ SensiTest+ / SensiTest240	Detecta sensibilidades alimentarias no IgE	Reacción inmune retardada y marcadores de inflamación	Personas con migrañas, inflamación o molestias digestivas	Heces / 3–4 semanas
Digestiva	SIBOTest	Detecta sobrecrecimiento bacteriano intestinal	Medición de gases H ₂ /CH ₄ en aliento tras lactulosa.	Gases, distensión o estreñimiento crónico.	Aliento / 2–3 h



Pruebas hormonales:

División	Nombre de la prueba	En qué consiste	Base científica/ mecanismo	Recomendada para:	Muestra entrega
Hormonal	Panel Adrenal	Mide cortisol y cortisona en orina seca	Ritmo circadiano y eje HPA (estrés).	Fatiga, burnout, ansiedad o insomnio.	Orina seca / 3–4 semanas
Hormonal	Hormonas Sexuales	Cuantifica estrógenos, progesterona y testosterona	Vías metabólicas 2/4/16 hidroxilación	Menopausia, TRH o SOP.	Orina seca / 3–4 semanas
Hormonal	FemTest / FemTest+	Analiza microbioma vaginal y detección de ITS.	Equilibrio de Lactobacillus y detección molecular de patógenos	Vaginitis, flujo anormal o infecciones recurrentes.	Hisopo vaginal / 3 sem
Hormonal	CortisolTest	Evalúa ritmo diurno del cortisol y sus metabolitos	Eje HHA y metabolismo adrenal-hepático	Estrés crónico, insomnio o disfunción tiroidea.	Orina seca / 3–4 semanas

Pruebas metabólicas y toxicológicas

División	Nombre de la prueba	En qué consiste	Base científica/ mecanismo	Recomendada para:	Muestra entrega
Metabólica	Metabolomix	Evalúa energía, neurotransmisores y detoxificación	Metabolitos orgánicos urinarios	Fatiga, migrañas o disbiosis.	Orina / 15–21 días
Metabólica	MetabolicTest	Analiza rutas energéticas y oxidativas.	Biomarcadores de glucólisis, lípidos y oxidación	Síndrome metabólico o hígado graso	Orina o sangre / variable
Toxicológica	Metales pesados	Detecta plomo, mercurio, arsénico y cadmio	Toxicocinética de metales pesados.	Personas expuestas a contaminación o amalgamas	Sangre, orina o cabello / variable
Toxicológica	Micotoxinas	Identifica toxinas producidas por mohos	Detección de aflatoxinas y ochratoxinas en orina.	Síntomas inflamatorios o exposición a humedad.	Orina / variable

El futuro de la prevención ya está aquí

nutriADN representa un cambio profundo en la manera de entender la salud. Su enfoque integrador (genética, nutrición y estilo de vida) permite diseñar estrategias personalizadas para optimizar cada aspecto del bienestar.

En Libera tu Salud celebramos esta alianza porque compartimos la misma visión: **prevenir antes que tratar, educar antes que imponer y personalizar antes que generalizar.**

El futuro de la salud no está en seguir recetas universales, sino en escuchar lo que cada cuerpo tiene que decir.

Como conclusión:

Conocer tu genética no es una moda, es una herramienta de autoconocimiento. Gracias a empresas como nutriADN, hoy podemos dar **un paso más allá de los síntomas y construir hábitos alineados con nuestra biología.**

Si después de leer este artículo te gustaría conocer más sobre tu genética y descubrir qué dice tu ADN sobre tu salud, bienestar o rendimiento, en *Libera tu Salud* podemos guiarte. Gracias a nuestra alianza con **nutriADN**, somos un canal de adquisición oficial de sus pruebas y contamos con el **acompañamiento personalizado de nuestro equipo de nutriólogas**, quienes te ayudarán a elegir el estudio ideal para ti e interpretar tus resultados de manera integral. Así, convertimos la ciencia en un plan claro y práctico para cuidar tu salud desde la raíz.

Si quieres acceder a su catálogo, te lo compartimos :

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1TLOkcbnGafJmPxqyBBxVOsSk7Zs5gR1I>

Libera tu Salud cree que a salud no se trata solo de lo que comes o haces, sino de cómo respondes a ello. Tu ADN es el mapa; tus hábitos, el camino.