

Información

Asesoría personalizada

Lifestyle Genomics

Con MSc. Alejandra Ponce

autora de **Tiempo Extra** y

Aliméntate Según Tus Genes

healthyaging.mx



MSC. ALE PONCE

Nutrigenetics | Healthy Aging | Lifestyle Medicine

- Licencia en Nutrición y Bienestar Integral por ITESM (México)
- MSc. Nutrigenómica con especialidad en Alimentos Funcionales por UIB (España)
- Equipo GenoVive (LATAM)
- Instructora de método GenoVive (LATAM)
- Equipo QINA (Portugal)
- Newborn Expert Team (Mead-Johnson MX)
- Certificada en Lifestyle Medicine.
- Certificada en Healthy Aging
- Pionera en uso de exámenes de genética en México:
 - Nutrigenética
 - Farmacogenética
- TED Speaker "Pasa la mejor versión de ti"
- Escritora "TIEMPO EXTRA"
- Escritora de Penguin Random House: "ALIMÉNTATE SEGÚN TUS GENES"
- Asesora de nutrigenética, Fundación Carlos Slim.
- Profesora de Cátedra TEC DE MONTERREY, México.
- Profesora de Cátedra Internacional, UNIVERSIDAD DEL ESPIRITU SANTO, Ecuador.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

HEALTHY AGING

¿QUÉ ES?

Mientras que la medicina nos ayuda a vivir más por medio de vacunas, cirugías y medicamentos, nosotros debemos buscar vivir con plenitud, salud y felicidad esos años que la ciencia nos ha regalado. **Todas las personas, en cualquier parte del mundo, tenemos el derecho de una vida larga y saludable y, aunque existen factores fuera de nuestro control que pueden impedir esto, la mayoría de las decisiones que nos pueden llevar a un healthy aging dependen de nosotros.** La ciencia del healthy aging busca dar las herramientas para que un individuo aumente su resiliencia física y emocional, enfocado a los cinco pilares de lifestyle: **sueño, salud emocional, movimiento, alimentación y una vida libre de sustancias adictivas.**

El objetivo del healthy aging es que logremos tener altos niveles de funcionamiento y nuestra vejez la podamos disfrutar a pesar de los padecimientos que desarrollemos, siendo independientes, fuertes y felices, acompañados de la gente que queremos y logrando adaptarnos a los cambios que la vida trae consigo.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

NUTRIGENÉTICA

¿QUÉ ES?

Rama de estudio que **combina la nutrición con las variantes genéticas que nos hacen únicos**. Estas determinan cómo utilizamos los nutrientes como fuente de energía y explican **por qué el mismo patrón alimenticio y de actividad física no le funciona a todas las personas**.

¿POR QUÉ ME DEDICO A ESTO?

Mi historia va un poco más allá de lo profesional. Es una **historia personal** de la que hablo en mi TEDTALK ("Pasa la mejor versión de ti") y es una búsqueda de cómo prevenir un infarto. Además, cuando termino de estudiar nutrición la curiosidad me lleva a preguntarme "¿por qué, si el paciente está haciendo lo que dicen las recomendaciones mundiales, no tiene el beneficio esperado?".

La respuesta se relaciona con la genética y lo aprendí en la maestría

Hoy las recomendaciones que hago con base a la genética del paciente van enfocadas a mejorar su salud y balancear los pilares de lifestyle y healthy aging:

- **Sueño**
- **Salud emocional**
- **Movimiento**
- **Alimentación**
- **Vida libre de sustancias adictivas**

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

GENOVIVE LATAM



GENOVIVE

El examen genético que utilizo es de la empresa con mayor experiencia en México (12 años y contando). Su base de encuentra en EEUU y está en varios países de Europa y América Latina.



¿POR QUÉ GENOVIVE?

Genovive les ofrece a ustedes pacientes la protección entera de sus datos y hace una extracción de **700,000 variantes genéticas** para que posteriormente puedan estar pidiendo más exámenes con la misma muestra.

A mí como profesional me ofrece un **algoritmo diseñado por genetistas** que elimina **mi riesgo de una mala interpretación.**



EXPERTISE

Comparto mi expertise con otras nutriólogas por medio de la plataforma de Genovive, lo que hago es que capacito a nutriólogas en Monterrey, México y Latinoamérica.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

¿VALE LA PENA CONOCER TU GENÉTICA?

SI, PARA DISMINUIR EL RIESGO DE "PRUEBA Y ERROR"

Tener una herramienta que nos muestre cómo se comporta nuestro cuerpo. Disminuye el riesgo de “prueba y error” de un tratamiento de nutrición convencional. Saber cómo estás “programado” nos ayuda a comprender qué le va mejor a tu cuerpo.

SI PARA "ABRIR LAS CARTAS"

Conocer tus genes nos ayuda a "no jugar poker a ciegas". Sabiendo con qué variantes genéticas está codificada tu salud, puedes tener estrategias personalizadas para mantenerla o mejorarla.

SI, EN ESPECIAL CUANDO...

Consideras que ya estás haciendo lo que todos conocemos como algo saludable y sigues sin ver los cambios que buscas a nivel metabólico.

Quizá las estrategias más puntuales que tu cuerpo requiere no son las que todo el mundo intenta.

Aún así, un examen genético puede no ser necesario y lo único que requieres es otra opinión sobre tu caso particular.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

MIS PACIENTES

El tipo de paciente que más veo en la consulta, es sin duda aquel que desea hacer cambios en su estilo de vida para lograr un **healthy aging** como por ejemplo:



Pacientes con enfermedades cardiovasculares



Pacientes con resistencia a la insulina (hombres y mujeres)



Personas que buscan conocer como es su código genético.



Pacientes que buscan embarazo (hombres y mujeres con o sin diagnóstico de infertilidad)



Pacientes con bajo rendimiento físico sin encontrar una explicación al mismo.



Pacientes pre- y post- cirugía bariátrica.



Pacientes con problemas de sueño con o sin tratamiento médico.



Pacientes con enfermedades reumáticas o autoinmunes.



Pacientes con síndrome de ovarios poliquísticos.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

¿CUÁNDO NO ME CONVIENE ESTE ESTUDIO?

Existen padecimientos donde un estudio así, no nos serviría hasta que la patología de base mejore. En ese caso hay dietas terapéuticas que dan los nutriólogos clínicos.

Por ejemplo para personas que tienen insuficiencia renal, algunos tipos de cáncer, etc.

Para ello te podría referir con colegas expertas en el tema. Solo pregunta directamente a mi asistente o a mí.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

EXÁMENES GENÉTICOS

● NUTRIGENÉTICA

- Dieta
- Ejercicio
- Suplementación

● FARMACOGENÉTICA

- Riesgos a 14 enfermedades
- Metabolismo de >200 medicamentos
- Efectos secundarios de medicamentos.

● EXTRAS

- Ancestry
- Metabolismo de cafeína
- Metabolismo de lactosa
- Intolerancia a gluten
- ACMG 73
- Skin care

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

NUTRIGENÉTICA

● INCLUYE:

NUTRICIÓN

- Cuál es la composición ideal de tu dieta (carbohidratos, proteínas y grasas)
- Horarios ideales de alimentación.
- Hidratación.
- Percepción de sabores dulces / amargo
- Absorción de grasas
- Necesidad de termogénicos

EJERCICIO

- Si tu ejercicio debe ser intenso o moderado para obtener grasa como energía.
- Si tus fibras musculares son de fuerza, resistencia o mixtas para escoger mejor tus rutinas de ejercicio.
- Horario ideal para hacerlo.
- Recuperación y oxigenación.

SUPLEMENTACIÓN

- Omega-3
- Vitamina D3
- Metilfolato (Vitamina B9)
- Melatonina
- Magnesio
- Té verde
- Antioxidantes
- Arginina.

COMPORTAMIENTO

- Manejo de estrés
- Cronotipo (diurno / nocturno)



Inversión: 12,700.00

Incluye IVA y plan de salud enviado por correo con videos y recetas.

Incluye de regalo:

- Cafeína y Lactosa.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

EXAMENES COMPLETOS

● INCLUYE:

NUTRIGENÉTICA

- Nutrición
- Ejercicio
- Suplementación
- Estilo de vida

FARMACOGENÉTICA

METABOLISMO DE CAFEÍNA

METABOLISMO DE LACTOSA

ANCESTRY

INTOLERANCIA A GLUTEN

Inversión: 17,500.00

Incluye IVA y plan de salud enviado por correo con videos y recetas.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

OTROS EXÁMENES

INTOLERANCIA A GLUTEN: \$1,350.00

Se determina tu riesgo de ser intolerante a este compuesto y para conocer frecuencia ideal para que lo ingieras sin sentir malestar.

ANCESTRY: \$950.00

Este examen nos dice de qué parte del mundo vienen tus genes y nos muestra las civilizaciones más antiguas con las que compartes tu ADN.

ACMG 79: \$4,700.00

Este examen sirve para determinar tu riesgo a 73 padecimientos genéticos entre los que destacan cáncer de mama y ovario hereditarios, cardiomiopatías hipertróficas, entre otros.

SKIN CARE: \$1,450.00

Nos ayuda a determinar el mejor cuidado para tu piel.

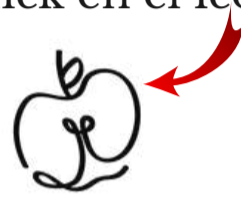
healthyaging.mx


LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

¿CÓMO SE HACE EL EXÁMEN?

PASO ①

Comunícate a nuestro whatsapp o da click en el ícono y haz tu compra en la página.



PASO ②

Haz el pago de tu kit.

- Efectivo (concordamos una hora para el pago)
- Transferencia bancaria
- Por medio de la página.
- Por medio de paypal.
- No cuento con terminal para TDD/TDC.

PASO ③

Te enviamos tu muestra a casa para que la tomes ó puedes pasar por tu kit a recepción y tomar tu muestra ahí mismo.



PASO ④

Regresas tu muestra y nosotros la enviamos a San Diego.

PASO ⑤

4 semanas después, recibirás tus resultados por correo junto con un link para agendar tu cita.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

RESULTADOS

SE REALIZAN EN DOS PASOS:

Después de cuatro semanas de que los resultados fueron enviados al laboratorio los voy a recibir y analizar.

1) Te los enviaré a tu correo completos junto con un plan de acción que contiene videos explicativos de cada uno de los genes, donde te quedará muy claro qué es lo que tienes que estar haciendo.

Este plan de acción ya está incluido en el pago de tu estudio, así como el acceso a la información de videos, recetas y productos.

2) Si después de ver, escuchar y comprender esta información quisieras una cita, la podremos agendar para ver dudas sobre resultados. Dicha cita tiene una duración de 30 minutos y un costo de \$1500.00 pesos.

Esta cita está sujeta a disponibilidad en la agenda, sin embargo, si no hay disponibilidad te puedo referir con mi equipo: Dra. Tatiana Palazuelos (Directora de Genovive), MSc. Elsa Ibarra, MSc. Priscila Mascareñas, MSc, Anna Cecilia Gtz ó MSc. Gabriela Hernández



healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

¿POR QUÉ HACERME UN ESTUDIO DE GENÉTICA CON **ALE PONCE?**

EXPERIENCIA

Cuento con más de siete años con el uso de esta herramienta donde he atendido a más de mil personas en México, EEUU, España, UK y Canadá.

EXPERTISE

Cuento con más de diez años de estudio en el tema de nutrigenómica, nutrigenética y alimentación funcional. Respaldados por mi título de Máster en Ciencias de la Universidad de las Islas Baleares del cual me enorgullece compartir que soy la 2a mexicana con este título y la primera titulada con una práctica de este enfoque.

MANUAL PROPIO E INDIVIDUAL

Mi experiencia y conocimiento en genética me permiten crear un manual que solamente es entregado a los pacientes que se hacen este examen conmigo. En el cuál le sacamos "todo el jugo" posible a los genes que se analizan. ¡Te va a encantar!



healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

¿Y SI NO QUIERO EL ESTUDIO?

No hay ningún problema. Puedo atenderte con mucho gusto dentro de mi consultorio y haremos una cita de nutrición convencional pero personalizada.

Por otro lado, hay pacientes que prefiero que vean otros profesionales que tienen más experiencia práctica en el área: cáncer, insuficiencia renal, trastornos de la conducta alimentaria y pediatría con patologías.

Si este es tu caso, escribe a mi asistente y ella te orientará con los especialistas que recomiendo, o pídele una llamada conmigo y haré lo que esté en mis manos para orientarte hacia el mejor profesional de nutrición.



Inversión: 2000.00

1a consulta, incluye IVA.

Seguimiento: \$900.00

cada 4 semanas.

Los precios se actualizan cada año.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

OTROS SERVICIOS:

ANÁLISIS GENÉTICOS DE OTRO EXAMEN (QUE YO **NO** HICE): \$2500-\$3500

Antes de confirmarte si lo puedo hacer o no, lo necesito leer y con esa base te hago una cotización dependiendo del tiempo que me tome analizarlo. Dicha cita tiene duración de 30 minutos para explicar dudas de su exámen.

PROYECTOS EMPRESARIALES:

Enfocados en LIFESTYLE MEDICINE y HEALTHYAGING. **NO** a dietas y pérdida de peso.

Para más información y cotizaciones, escribir directo a mi correo (ale@healthyaging.mx).

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

PREGUNTAS FRECUENTES

● ¿EL EXAMEN ES PARA NIÑOS?

Es un tema interesante. Depende de los papás y se puede hacer porque los genes nunca van a cambiar. Sólo se les pide a los papás ser flexibles con los niños para no crear obsesiones en cuanto a los alimentos o ejercicio.

● ¿ME TENGO QUE PREPARAR?

El examen es un raspado bucal entonces no necesitas horas de ayuno. Sólo se pide no haber estado masticando chicle treinta minutos antes.

● ¿CÓMO PAGAR?

Métodos de pago: efectivo, cheque, TDC y TDD (por PayPal) o transferencia.

Todas las consultas en línea/remotas tienen el mismo precio.

- No contamos con meses sin intereses, pero en ocasiones es tu banco quien te puede diferir el pago. Revísalo previo a tu cita. TODO se factura.

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza

Cédula Profesional 7098237 ITESM

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿PUEDO HACERLO A DISTANCIA?**

Claro. En nuestra página puedes comprarlo y te lo mandamos con las guías correspondientes para que nos llegue y lo podamos enviar a nuestro laboratorio en USA.

- **¿CADA CUANTO TIEMPO ES EL SEGUIMIENTO?**

Sugiero que sea entre tres y cuatro semanas. Y si vas viendo los cambios que deseabas, puedes atrasarla y buscarme cuando de nuevo necesites mis servicios.

- **¿CUANTO TIEMPO TARDA EL ESTUDIO?**

Suele tardar entre cuatro semanas a partir del día que llegan al laboratorio (los mandamos todos los jueves y el viernes están ahí). Han habido casos en que se ha atrasado (como la helada del 2021 pues no hubo vuelos o cuando el laboratorio para por recertificación la cual es sorpresa)

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

SAMPLES

Da click en el ícono a un lado del nombre de cada documento para ver ejemplos de los documentos que el laboratorio entrega para ti.

- Nutrigenética ●
- Cafeína ●
- Lactosa ●
- Gluten ●
- Farmacogenética ●
- SKIN ●

healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM

CONTACTO

Asistente: 81 2759 2384

Click aquí:

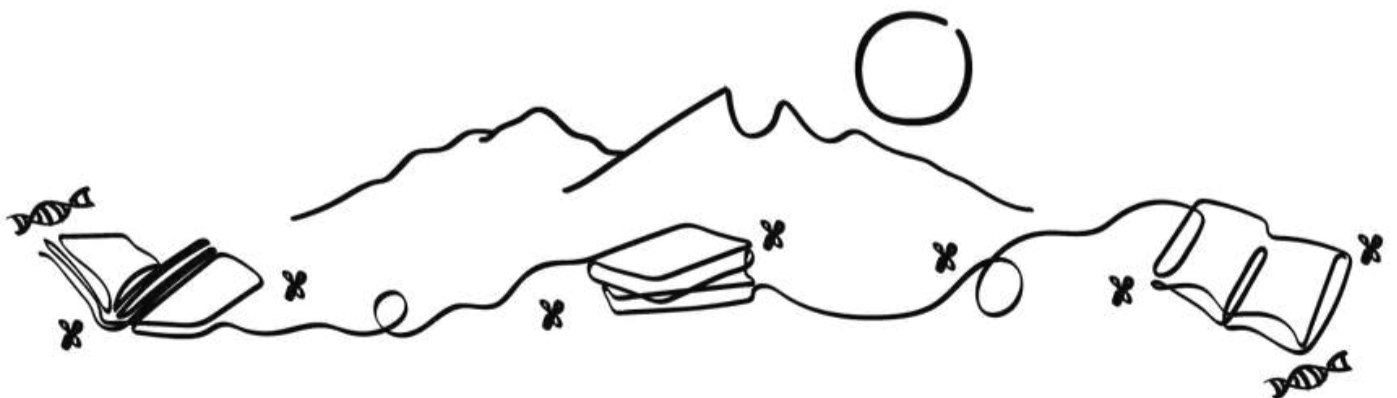


Plaza O2 en Vasconcelos

Vasconcelos 150, OTE

Dentro de IZA Business Center (piso M)

- Lunes a viernes: 8:30 a 1pm
 - Algunos días: 3 a 6pm
- Algunos sábados: 9 a 1pm



healthyaging.mx

LNB. Alejandra Ponce Garza
Cédula Profesional 7098237 ITESM