

servicio de dietética y nutrición_2018

elaboración de dietas y
asesoramiento nutricional



nutriciona



1. Elaboración de dietas personalizadas

- En las **diferentes etapas de la vida**: la infancia, la adolescencia, la edad adulta y la vejez, en las que los requerimientos van cambiando a medida que vamos creciendo.
- En caso de determinadas **patologías o estados fisiológicos**: Diabetes, Sobrepeso/ obesidad infantil y adulta, Alergias e intolerancias alimentarias (al gluten, al huevo, a la fructosa, a proteínas de la leche de vaca, a la lactosa, etc.), Enfermedades del tracto digestivo (estreñimiento, diarrea, colon irritable, hernia de hiato, úlceras, etc.), Enfermedades cardiovasculares, Dislipemias (colesterol y triglicéridos), Gota, Hipertensión, ...

Primera consulta

Estudio antropométrico y valoración del estado nutricional mediante las mediciones del peso, la talla, el % masa grasa corporal total, el % masa magra, los pliegues cutáneos, la tensión arterial, los perímetros y el metabolismo basal.

Elaboración del plan de actuación nutricional con la realización de encuestas de preferencia y hábitos de la persona para realizar la dieta específica de acuerdo con sus gustos y sus necesidades energéticas y nutricionales.

Al finalizar la consulta, se entregarán los resultados del estudio antropométrico.

La duración de la primera consulta será de aproximadamente 35-40 minutos.



1. Elaboración de dietas personalizadas

Confección y envío de la dieta personalizada

La dieta será elaborada por una nutricionista titulada conforme a los estudios previos y el plan de actuación nutricional realizado en la primera consulta a través de un software profesional específico para dietas (Dietown®).

La dieta contendrá información precisa sobre menús, preparación, cantidades, lista de la compra, así como cualquier otra información adicional que considera necesaria la nutricionista. En caso de dudas, el socio podrá contactar directamente con la nutricionista (skype, whatsapp, hangouts, mail, teléfono,...).

Lo ideal, es realizar controles semanales o quincenales del peso, grasa, etc, adaptando, en su caso, la nueva dieta en cada visita en función de la evolución de los resultados conseguidos.

La dieta se elaborará en NUTRICIONA y será enviada al socio en un plazo no superior a 48 horas laborables.



Consultas de seguimiento

Se realizarán controles semanales o quincenales del peso, pliegues, grasa, etc, adaptando, cada dos semanas, la dieta específica en función de la evolución de los resultados conseguidos. Una vez alcanzados los objetivos se realizará un seguimiento mensual.

La duración de la consulta de seguimiento será de aproximadamente 15-20 minutos.



2. Asesoramiento nutricional

- **Asesoramiento profesional** en nutrición a particulares y colectivos, resolviendo dudas y aclarando cuestiones en diferentes temas relacionados con la alimentación.
- **Coaching** nutricional a través de nutricionista certificada (por la *International Coach Federation - ICF*).

Este servicio incluye la resolución de dudas sobre cuestiones relacionados con la alimentación y hábitos saludables.

En todas las consultas se entregan pautas y recomendaciones por escrito, específicas para cada duda o cuestión planteada.

Además, en la propia consulta, se podrá realizar la valoración antropométrica para la determinación del Índice de Masa Corporal (IMC) y la determinación del porcentaje de masa grasa, determinando su estado conforme a los criterios de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad –SEEDO – (peso insuficiente, normopeso, sobrepeso, obesidad,...).

La duración de la consulta de asesoramiento será de entre -25 minutos.



Acceso al servicio



1. El socio contacta con **NUTRICIONA** para solicitar el servicio de dietética y nutrición a través de:

- **Teléfono:** 981 903 459
- **Mail:** info@nutriciona.es



2. **Concierto de primer cita.**



3. **Consulta de nutrición** (en las instalaciones del Club Financiero).



4. **Pago del servicio al Club.**



5. **Concierto de nueva cita de seguimiento.**



6. **Envío de la dieta** (plazo máximo de 48 horas).



Servicio	Precio Socio
• Primera consulta: Elaboración de dietas personalizadas	50 €
• Consultas de seguimiento (semanales o quincenales)	30 €
• Coaching ejecutivo (nutrición, psicología y/o deporte)	40 €
• Bono 5 sesiones Dietética y Nutrición	130 €

**Precio bienvenida a socios:
50% descuento en primera consulta**

Características

- Disponibilidad de un mail para consultas con la nutricionista sobre su dieta/ plan nutricional, con un plazo de respuesta inferior a 48 horas.
- Actuaciones sujetas al **código deontológico de la profesión** de nutricionista.
- **Intimidad y tranquilidad** durante la prestación del servicio.
- **Confidencialidad de la información recabada de cada socio** (firma de clausulas de protección de datos individuales).
- Pautas fundamentadas en la **alimentación como evidencia científica** y la **promoción de hábitos saludables basados en el ejercicio y la actividad física**.
- No se pautan dietas milagro (bajo ninguna circunstancia).
- Todas las consultas serán realizadas por una **nutricionista titulada universitaria** (requisito indispensable para actuaciones nutricionales individualizadas).
- **Experiencia en consulta** privada desde el año 2009.