

## Asesoría dietética.

Control dietético de diferentes patologías, trastornos alimentarios, alteraciones, intolerancias u objetivos según preferencia y condición del paciente.

- Asesoramiento nutricional personalizado.
- Nutrición clínica y deportiva.
- Adaptación progresiva a nuevos hábitos.
- Definición a través de la alimentación.
- Opción convencional, vegetariana y vegana.

Mi trabajo se basa en elaborar una dieta personalizada y adaptada a las diferentes características y necesidades de cada paciente, ya sea por objetivo físico, deportivo o alteración alimenticia, siendo un proceso de reeducación que suministre las herramientas para la autogestión de la alimentación.

Durante el proceso, se facilitan diferentes pautas a seguir por un plazo determinado de tiempo, incluyendo diferentes recetas y atención diaria vía WhatsApp para la resolución de las dudas que puedan surgir.

Al contratar el servicio, y en una primera visita:

- Se realizará una entrevista inicial para recoger toda la información necesaria que haga posible adaptar al máximo las pautas a los gustos, necesidades y objetivos del paciente.
- Se realizará un perfil de medidas, peso y porcentajes de composición corporal.
- Se realizará una evolución de objetivos.
- Resolución de dudas iniciales.

En un plazo máximo de 10 días se recibirá el primer plan dietético a seguir que se mantendrá por los primeros 15/18 días, continuando de la misma forma con los siguientes, en los que se irán introduciendo las variaciones necesarias según los resultados del plan anterior. De esta forma, efectuamos una continuidad estimulando al cuerpo con diferentes alimentos y cantidades que nos aproximarán a nuestros objetivos.

La duración máxima de un seguimiento (teniendo en cuenta que pueden existir variaciones según propósito y trabajo del paciente) es de aproximadamente 12 semanas. Ya que, durante estas, el paciente debe haber adquirido el suficiente conocimiento como para poder cuidar su alimentación de forma independiente.

Los planes incluirán, además de la organización semanal por ingestas, diferentes ideas de desayunos, snacks y comidas saludables, calculadas en función al objetivo del paciente, así como recetas y procedimiento de elaboración.

Visitas mensuales, contacto online y atención 24 horas.