



SARA PINO
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
@SARAPINONUTRICIONISTA

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

empresas

SERVICIO DE NUTRICIÓN

Cada persona es diferente, tiene vida, gustos y distintas situaciones personales que entran en juego a la hora de alcanzar una meta. En el caos del día a día, todos nos alimentamos... pero este acto naturalmente básico a veces puede convertirse en un problema a la hora de conseguir diferentes objetivos...

La falta de conciencia, ideas y tiempo, al igual que el exceso de estrés o información, el desconocimiento o aburrimiento de lo conocido... son algunos de los problemas que pueden llevar a desarrollar patologías relacionadas con la alimentación o con la comida, al igual que un posible impedimento a nivel deportivo o estético.

Por otro lado, la pandemia de la ansiedad, los TCA (trastornos del comportamiento alimentario) y la mala gestión del hambre emocional, ansiedad y de las propias emociones están directamente relacionados con la alimentación en cuanto a las elecciones que hacemos y cómo comemos.

Organizar y gestionar la alimentación de cada persona de forma individualizada es el trabajo que con tanto gusto hago, siempre desde la educación nutricional y con el objetivo de acompañarles en el proceso de mejora o cambio.

BENEFICIOS DE TENER UNA NUTRICIONISTA

Seguir un plan individualizado



Conocer el origen del estado de salud



Prevención de enfermedades



Disfrutar de un estilo de vida más sano



Aprender nuevas recetas y habilidades



OBJETIVOS DEL SERVICIO

El principal objetivo es promover una alimentación equilibrada, adecuada y saludable, enseñar a cada persona qué y cómo tiene que alimentarse en cada momento, en función de sus necesidades fisiológicas, requerimientos energéticos y adaptándolo por su puesto a su estilo de vida, nivel de actividad física y objetivos. Por ello, los planes dietéticos deben ser personalizados e individualizados.

Consultas enfocadas a:

- Educación nutricional: salud
- Mejora de la composición corporal: pérdida de grasa y ganancia de masa muscular



- Nutrición deportiva: rendimiento y competición
- Nutrición clínica: alimentación y patologías
- Nutrición infantil
- Nutrición en la mujer adulta: embarazo, lactancia, pre-menopausia y menopausia

¿Qué espero de mi consulta presencial de nutrición?

- PRIMERA CONSULTA PRESENCIAL: de 1 hora de duración: entrevista y análisis de problemas relacionados con la alimentación, relación con la comida, corrección de hábitos, planteamiento de objetivos y estrategias a seguir.
- REVISIONES- 30 MIN- revisión de datos, toma de peso medidas y pliegues
- TOMA DE DATOS
 - Pesaje y bioimpedancia (peso, IMC, % grasa, masa muscular, agua, kcal, grasa visceral...)
 - Medidas y perímetros
 - Antropometría- nutrición deportiva
 - Fotografías- de forma voluntaria
- Planificaciones nutricionales personalizadas e individualizadas, en base a tiempo, objetivos, gustos y preferencias.
- Recomendaciones nutricionales generales orientadas al objetivo personal (mejora de la composición corporal, pérdida de grasa, patologías específicas) para todos aquellos pacientes que no deseen seguir un menú cerrado
- Material complementario y recetas: os ayudará a resolver dudas.



SARA PINO
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
@SARAPINONUTRICIONISTA

- Educación nutricional a través de material complementario: trataremos temas de la actualidad como: lectura de etiquetados, snacks saludables, ideas de desayunos y cenas rápidas y nutritivas...
- Orientación y recomendaciones de actividad física y descanso
- Resolución de dudas y seguimiento vía online a través de whats app.

¿Qué espero de mi consulta online de nutrición?

- Consulta vía telefónica o mediante videollamada de 30-45 min minutos de duración: entrevista y análisis de problemas relacionados con la alimentación, relación con la comida, corrección de hábitos, planteamiento de objetivos y estrategias a seguir.
- Planificaciones nutricionales personalizadas e individualizadas, en base a tiempo, objetivos, gustos y preferencias.
- Recomendaciones nutricionales generales orientadas al objetivo personal (mejora de la composición corporal, pérdida de grasa, patologías específicas) para todos aquellos pacientes que no deseen seguir un menú cerrado
- Material complementario y recetas: os ayudará a resolver dudas.
- Educación nutricional a través de material complementario: trataremos temas de la actualidad como: lectura de etiquetados, snacks saludables, ideas de desayunos y cenas rápidas y nutritivas...
- Orientación y recomendaciones de actividad física y descanso
- Resolución de dudas y seguimiento vía online a través de whats app.



¿Cómo controlar los cambios?

- Si el motivo de consulta está enfocado a mejorar la composición corporal, se pedirá al paciente
 - Peso de referencia: en su casa
 - Comparativa con fotos mensuales
 - Referencia con prendas de ropa

*Toda la información y datos son privados y de carácter voluntario.

- Si el motivo de consulta está relacionado con diferentes patologías se solicitará la información clínica necesaria: analíticas, información clínica relevante, informes médicos...

¿Cómo pedir cita con el servicio de nutrición?

- Ponerse en contacto via Whats app en 622137089, indicando
 - Nombre
 - Disponibilidad horaria
 - Objetivo
- El día previo a la sesión se confirma la cita. El nutricionista contacta con ellos para confirmar la sesión
- Las cancelaciones deben realizarse con 48 h de antelación, si no se cobrará el 50 % de la sesión y el paciente recibirá su planificación nutricional correspondiente a excepción de la primera consulta.



SARA PINO
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
@SARAPINONUTRICIONISTA

Horario y localización

- LUNES: 11,30–20,30 h.
 - Centro médico mi salud, Pinto. Calle Hospital 18
- MARTES: 11,30 a 20,30 h
 - Windfit Manuel Becerra. C/ del Dr. Gómez Ulla, 16, Salamanca, 28028 Madrid
- MIÉRCOLES: 12 h–20 h
 - Windfit Manuel Becerra. C/ del Dr. Gómez Ulla, 16, Salamanca, 28028 Madrid
- JUEVES: 8h–11,30 h y 16 h a 20,30 h
 - Windfit Argüelles C. de Quintana, 24, Moncloa – Aravaca, 28008 Madrid
- VIERNES: servicio online