



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.



SARA PINO
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
@SARAPINONUTRICIONISTA

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



SARA PINO
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
@SARAPINONUTRICIONISTA

- 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.



SARA PINO
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
@SARAPINONUTRICIONISTA

¿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 WhatsApp 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 onlie