personal diet
CONSULTING

Programa adquirir hábitos alimentarios:

Comer sano es básicamente combinar los alimentos de los diferentes grupos: cereales, legumbres, frutas, verduras, proteínas (leche y derivados, carnes, huevos) y grasas de una manera correcta y adecuada a las necesidades de cada persona.

Objetivos:

- Generar y mantener nuevos hábitos alimentarios
- Promover el consumo de todos los grupos de alimentos en la ingestas
- Aprender a planificar de forma saludable los alimentos
- Mejorar el estado de salud de la persona

¿En qué consiste el programa básico?

- Valoración del estado de salud para saber de dónde partimos;
    - Se realiza un análisis antropométrico,
    - historia clínica
    - Evaluación del perfil nutricional donde vemos el estilo de vida, y aquellos aspectos que influyan directa o indirectamente en el aprovechamiento de la alimentación.
- Elaboración del programa nutricional y entrega
- Video llamada a los 15 días para conocer cómo se van adaptando

2º Consulta: ¿Cómo está tu reloj biológico? Demostración gráfica.

3º Consulta: Característica de una alimentación saludable

4º Consulta: Grupos de alimentos: funciones y características

5º Consulta: Diferencia entre alimentación y nutrición.

6º Consulta: ¿Cómo fuera de casa como puedo seguir mis pautas alimentarias?

7º Consulta: Crea y planifica tus propios menús, adecuados a tus gustos y costumbres.

8º Consulta: El agua otro elemento importante en nuestra alimentación.

9º Consulta: No existen alimentos buenos ni malos, solo propiedades de alimentos.

10º Consulta: Si fluyes con la vida, también debes fluir con los alimentos