

SERVICIOS DE NUTRICIÓN

@Cristina.amnutricion

Colegiada: AND- 1091



NUTRICIONISTA

¡HORA DE PRESENTARME!

ME LLAMO CRISTINA Y ESTOY GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA POR LA UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE.

TENGO UN MÁSTER EN NUTRICIÓN CLÍNICA AVANZADA Y ENDOCRINOLOGÍA Y UN CURSO POR EL FC BARCELONA SOBRE RENDIMIENTO DEPORTIVO, AUNQUE MI MAYOR PASIÓN ES TRATAR PATOLOGÍAS DIGESTIVAS.



TRATAMIENTOS

- PÉRDIDA DE PESO
- PATOLOGÍAS DIGESTIVAS
- HISTAMINOSIS
- RENDIMIENTO DEPORTIVO
- EDUCACIÓN NUTRICIONAL





PÉRDIDA DE PESO

SON SESIONES TOTALMENTE PERSONALIZADAS QUE SE REALIZAN CADA 12-15 DÍAS Y QUE INCLUYEN UN PLAN NUTRICIONAL BASADO EN LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA, DE MANERA INDIVIDUALIZADA Y QUE SE VARÍA EN CADA CONSULTA .

ADEMÁS, EN CADA SESIÓN SE REALIZARÁ UNA MEDICIÓN DE BIOIMPEDANCIA PARA CONOCER EL VALOR DE MASA MUSCULAR, MASA GRASA TOTAL, MASA GRASA VISCERAL ENTRE OTROS VALORES.

PLAN NUTRICIONAL



Cena

1 tortilla de un huevo
1 yogur proteico
1 medio vaso de frutos rojos
1 vaso de infusión de hibisco

100 gr. de puré de calabaza (bellota)
1 huevo duro
1 kiwi
1 rodaja de piña
1 yogur proteico
1 vaso de infusión de hibisco



Pizza proteica en 10 min

1 vaso de agua
1 rodaja de piña
1 kiwi
1 vaso de infusión de hibisco

3 filetes de pechuga de pavo
100 gr. de calabacín
100 gr. de ajo

1 vaso de agua
1 yogur proteico
1 medio vaso de frutos rojos



Sopa de pollo con fideos y patata

1 vaso de agua
1 yogur proteico
1 kiwi



Revuelto de huevo con calabacín y gambas

1 vaso de agua
1 pieza de fruta (genérico)



Tortilla de champiñones

1 yogur proteico
1 medio vaso de frutos rojos
1 rodaja de piña

lista de la compra:

Frutas y verduras

- 1060,5 gr. de tomate triturado envasado
- 2,2 zanahorias (133 gr.)
- 2 pimientos rojos (238 gr.)
- 8 piezas (1,2 kg.) de fruta (genérico)
- 100 gr. de puré de calabaza (bellota)
- 3 kiwis (210 gr.)
- 100 gr. de pimientos del piquillo en conserva
- 1 cebolla (331 gr.)
- 1 vaso (245 gr.) de salsa de tomate en conserva
- 1 cebolla tierna (187 gr.)



INCLUYE:

- MENÚ PLANIFICADO
- LISTA DE LA COMPRA
- RECETAS

PATOLOGÍA DIGESTIVA

SU DIAGNÓSTICO ES... "COLON IRRITABLE" O QUIZÁS NO

QUIZÁS TENGAS UN DAÑO INTESTINAL PROVOCADO POR OTRA CAUSA EXTERNA O ALGUNA INTERACCIÓN INDEBIDA CON ALGÚN ALIMENTO.

TAMBIÉN EXISTE SOBRECRECIMIENTO BACTERIANO, H. PYLORI, INFLAMACIÓN INTESTINAL E INTERACCIONES HORMONALES EN EL CASO DE MUJERES.

***TODOS LOS TRATAMIENTOS SON PERSONALIZADOS**



NUTRICIÓN DEPORTIVA

LA NUTRICIÓN Y EL DEPORTE SON DOS ELEMENTOS
SINÉRGICOS QUE SE NECESITAN EL UNO AL OTRO .

SE REALIZAN TRATAMIENTOS DE HIPERTROFIA NO
COMPETITIVA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO.

SE REALIZARÁ EN CADA SESIÓN UNA MEDICIÓN DE
BIOIMPEDANCIA Y PLAN NUTRICIONAL ADAPTADO Y
TOTALMENTE PERSONALIZADO.





EDUCACIÓN NUTRICIONAL

APRENDEREMOS:

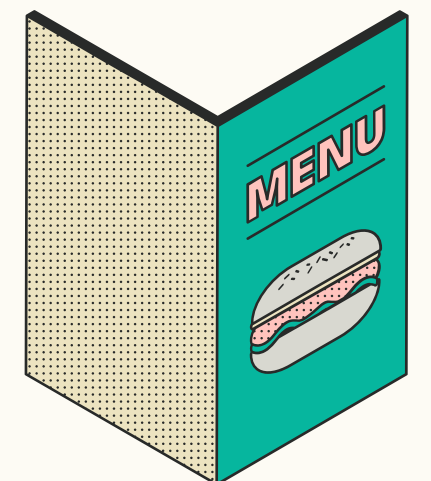
- LEER E INTERPRETAR LAS ETIQUETAS DE CADA PRODUCTO ALIMENTICIO.
- COMO ORGANIZARME MI PROPIO MENÚ.
- CÓMO OPTIMIZAR LA COMPRA EN CASA.
- ALIMENTOS RECOMENDADOS.

NO TE SIENTAS CULPABLE SI HAY VECES EN LAS QUE NO SABES ENCAJAR UN ALIMENTO O BIEN COMO DEBES ORGANIZARTE TU PROPIO MENÚ. ¡ESTAMOS PARA APRENDER!



Nutrition Facts	
Serving Size 100 g	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 4%	4%
Saturated Fat 1.5%	4%
Trans Fat	
Cholesterol 50mg	28%
Sodium 150mg	15%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 5g	
Sugars 3g	
Protein 16%	
Vitamin A 1%	Vitamin C 3%
Calcium 2%	Iron 2%

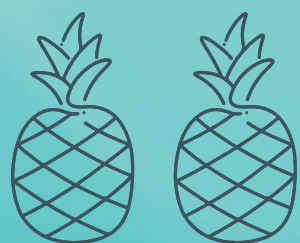
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



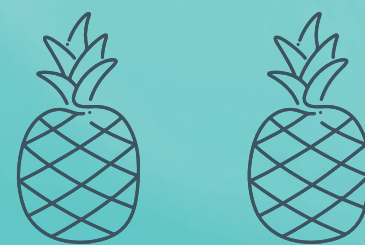


CONSULTAS INDIVIDUALES

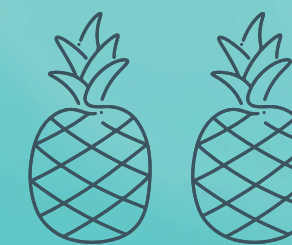
**PÉRDIDA
DE PESO**



**NUTRICIÓN
DEPORTIVA**



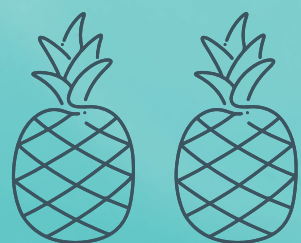
**PATOLOGÍAS
DIGESTIVAS**



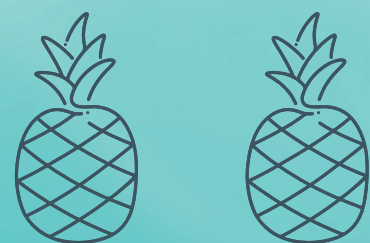


BONOS

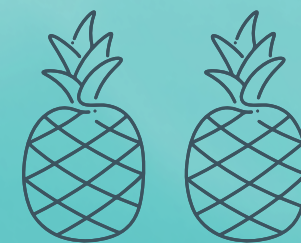
**BONO
CENTRO FS**



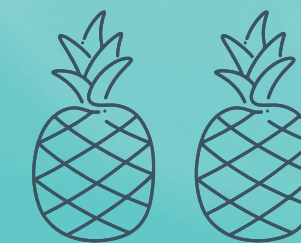
**BONO
FAMILIAR**



**BONO
QUINCENAL**



**BONO
EDUCACIÓN**





CONTACTO

@cristina.amnutricion

637 759 936

cristina.amnutricion@gmail.com

