



[https://msha.ke/nutricion\\_mariasj/](https://msha.ke/nutricion_mariasj/)

## ¿CÓMO TRABAJO EN LA CONSULTA ONLINE?



### MENSAJE

"El sí mismo no es algo que uno encuentra,  
sino algo que uno crea"

Esta lectura te llevará unos minutos, pero quiero que se tenga toda la información necesaria.

Inicialmente y de forma muy breve, informar de que soy graduada en Nutrición Humana y Dietética (Universidad Autónoma de Madrid, años 2016) y colegiada en el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid, n<sup>o</sup>: MAD00310.

Para más información, puedes consultar el apartado "[sobre mi](#)" de mi página web o contactar conmigo sin ningún compromiso.

### ¿Cómo trabajo en la consulta online?

Primeramente, se enviará un correo con la información de las consultas y se establecerá un horario para la primera consulta.

Las consultas se podrán realizar en diferentes plataformas online: Zoom, Google Meets, Sykipe, en función de tus preferencias.

### Primera consulta: Evaluación dietética



La primera consulta dura alrededor de 45 minutos.

El objetivo es recoger toda la información necesaria para elaborar un plan alimenticio totalmente personalizado y acorde a los hábitos de cada persona.

Se realizará un cuestionario dietético completo en el que se recogen: datos personales, sobre el estilo de vida, posibles enfermedades, la forma de alimentarse, gustos y preferencias de alimentos. Asimismo, hay un apartado en el que hay que completar datos de composición corporal\*



[https://msha.ke/nutricion\\_mariasj/](https://msha.ke/nutricion_mariasj/)

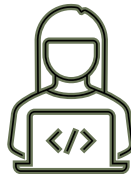
*\*Para poder ofrecer el mejor servicio a distancia posible, también es necesario tener los datos del apartado de "composición corporal" del cuestionario. Esto está descontado del precio total del plan alimenticio, y, para ello, sería conveniente que se realicen todas las mediciones posibles.*

Por otro lado, se explicará la metodología de la consulta, los servicios que se pueden ofrecer y se establecerán objetivos reales.

Además, se entregará un acuerdo de colaboración/contrato terapéutico que se debe leer detenidamente y si hay conformidad, se firmará por ambas partes antes del inicio del plan de alimentación. No se podrán empezar las sesiones si este no está firmado. En este, también se incluye lo establecido en base a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de datos de Carácter Personal.

Antes de finalizar, se le explicará al paciente ciertas pautas de alimentación como proceso de iniciación, se escogerá el servicio para empezar el plan de alimentación y se reservará la siguiente sesión.

### Segunda consulta: Plan alimenticio



Antes de realizar esta sesión y siempre que se reserve una cita, se enviará un email recordatorio con **48 horas de antelación**. Si hay algún problema, se tendrá que contactar conmigo.

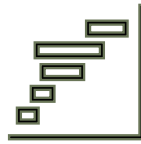
Esta sesión tiene una duración de alrededor de **45-50 minutos**.

Se te entrega el plan alimenticio acorde a los **objetivos, hábitos y características fisiológicas** del paciente. Además, se explicará todo detalladamente y se entregará todo el material necesario para poderlo llevar a cabo,

Se reservará la siguiente sesión cuando hayas terminado esta, o a libre elección dentro del periodo establecido en el servicio escogido.



[https://msha.ke/nutricion\\_mariasj/](https://msha.ke/nutricion_mariasj/)  
**Sesiones de seguimiento**



Las sesiones de seguimiento tienen como objetivo:

Acompañarte en toda tu trayectoria y fomentar la motivación en la consulta

Responder a las dudas que te surjan

Establecer mejoras en el plan si estas fueran necesarias

Valorar tu evaluación y tu progreso

Entregar herramientas y materiales en función de cada persona y necesidad: Recetas, ideas de platos, guías, recomendaciones. Todo ello, para ayudarte a conseguir tus objetivos

Tienen un proceso de duración de alrededor de **30 minutos** y la tarifa dependerá del servicio escogido.

Igualmente, se enviará un correo recordatorio con **48 horas** de antelación.

Por último, comentar que con estas sesiones no solo se busca ayudar a conseguir los objetivos de cada persona, sino, también, que se **aprenda a comer**, a fomentar **unos hábitos saludables** y un cambio sin limitaciones, ni restricciones. Para ello, se necesitará esfuerzo por ambas partes. Estoy aquí para eso y ojalá que una vez terminadas todas las sesiones, se pueda conseguir hacer de forma autónoma por cada paciente.

Ser feliz y llevar una vida saludable es posible, ¡Vamos a por ello!