

Dossier Informativo

Asesoramiento Nutricional ONLINE

*“Que tu medicina sea tu alimento y tu alimento sea tu medicina”
Hipócrates*

Jacobo Bernabé Morales Ortega

Técnico Superior en Dietética SOC N°1435

Antropometrista ISAK NIVEL1



ASESORÍA ONLINE

Descubre cómo trabajo en mi servicio de asesoramiento nutricional en línea.

Recibe un asesoramiento de similar calidad al que recibirías de manera presencial, pero sin la necesidad de desplazarte de tu casa para las consultas.



**Nutrición,
Salud Y
Rendimiento**

Asesoría Nutricional ONLINE

Alcanza tus objetivos...

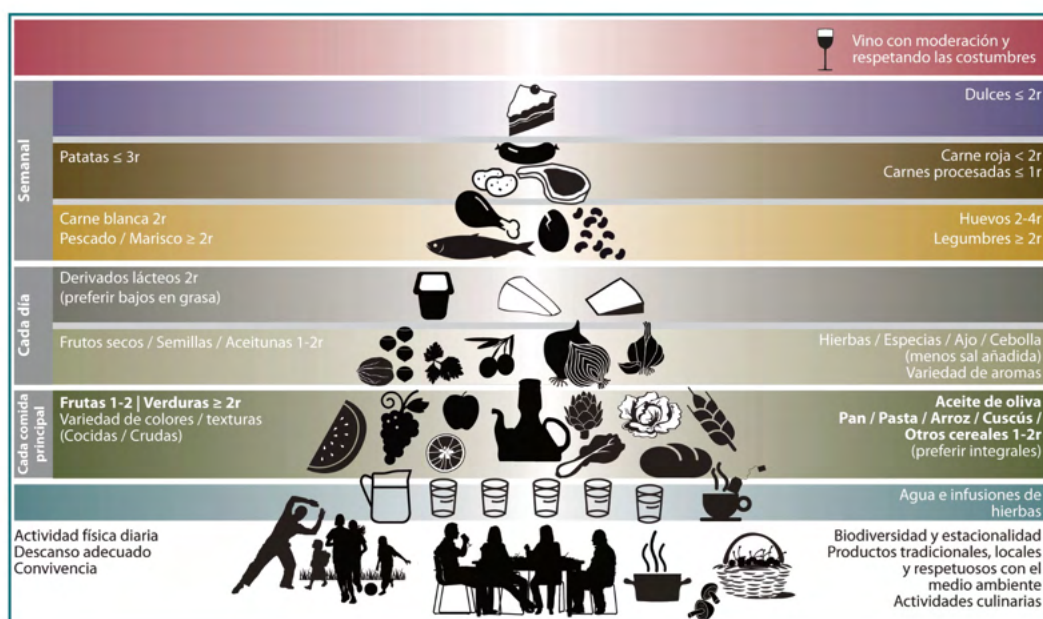


SCAN ME

Mi filosofía de trabajo no respalda la idea de soluciones rápidas para la salud y el bienestar, y/o el rendimiento deportivo, y, por lo tanto, rechaza las dietas milagrosas y suplementos mágicos. Y aunque no sigo un patrón alimentario específico, **soy partidario de una alimentación flexible de estilo mediterráneo.**

Este enfoque nutricional se centra en la libertad de elección y se adapta a tu rutina diaria. No se trata de comer sin limitaciones, sino de equilibrar conscientemente tu alimentación para alcanzar tus objetivos sin renunciar a tus comidas favoritas.

La **alimentación flexible** te permite adaptarte a ciertas circunstancias, como comer fuera de casa o acudir a eventos sociales. Y te da la posibilidad de mejorar gradualmente los hábitos alimentarios, sin prisa ni presión. En definitiva, contribuye a establecer una relación emocional más saludable con tus hábitos y tu alimentación.



La **alimentación de estilo mediterráneo** enfatiza la calidad y la variedad de los alimentos, promoviendo una alimentación equilibrada y saludable, rica en alimentos frescos y naturales, y baja en alimentos procesados.

Mi objetivo es proporcionar la planificación y las herramientas más adecuadas para tu situación específica, con el propósito de brindarte el mejor servicio posible y ayudarte a alcanzar tus metas de la forma más eficiente. La organización, el esfuerzo y la perseverancia son los pilares para lograrlo.

Los Planes Nutricionales se diseñan de manera individualizada, considerando tus metas, estado de salud actual, gustos y horarios, para asegurar un buen seguimiento y, en consecuencia, una mayor adherencia.



Al hablar de nutrición, nos enfocamos en qué alimentos son más o menos y saludables, sin especificar cuánto debemos comer. Y aunque es cierto que puede no ser necesario pesar los alimentos para lograr tus objetivos, la realidad es que los resultados mejoran cuando se pasa por **una fase de aprendizaje en la que sí se pesan.** Esto permite familiarizarte y aprender las porciones de tus comidas con precisión.

También utilizo estrategias tales como los **Sistemas de Equivalencias e Intercambios y el Método del Plato, tanto para población general como para deportistas.**

Sea cual sea la estrategia, la finalidad es que tu dieta sea variada y entretenida, y que aprendas a alimentarte de manera saludable.

Asesoría Nutricional ONLINE

Para quién está dirigida...

El servicio de Asesoramiento ONLINE está pensado para todas aquellas personas que quieran mejorar su estado de salud, composición corporal y/o rendimiento, mediante un cambio de hábitos saludable.

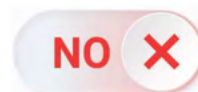
ES PARA TÍ SI BUSCAS:

- Una pauta alimentaria flexible y saludable
- Disfrutar de los alimentos que te gustan
- Sentirte saciado
- Hábitos saludables
- Educación nutricional
- Mejorar tu estado de salud
- Mejorar tu composición corporal
- Mejorar tu rendimiento deportivo
- Ayuda en la prevención Y recuperación de lesiones



NO ES PARA TÍ SI:

- Crees en la dieta milagro
- Tienes prisa
- Quieres resultados inmediatos
- Quieres resultados sin esfuerzo
- Quieres resultados sin constancia
- Quieres resultados sin dedicación
- No tienes predisposición a aprender
- No confías en el cambio de hábitos permanente



Asesoría Nutricional ONLINE

Dinámica de trabajo



PASO
1

Solicita tu plaza rellenando el cuestionario previo.

Escanea el código QR y accede mediante el enlace «**Solicita cita previa**».

El número de plazas es limitado, por lo que las reservas se realizan en base a las plazas disponibles y en riguroso orden de solicitud.

PASO
2

Contacto contigo para concretar el método de pago.

Una vez haya valorado tu caso, contacto contigo para aceptar (o no) tu solicitud y facilitarte el **enlace de pago (TIMP)**.

Te envío **información imprescindible** para el desarrollo de la consulta (**TIMP**).

PASO
3

Contacto contigo para concertar la 1ª Consulta

Tras **recibir el pago y la aceptación firmada de las condiciones de contratación y de la política de privacidad**, concertamos la fecha y hora de la **1era consulta (CALENDLY)**.

La sesión se lleva a cabo mediante una plataforma de videoconferencia (**GOOGLE MEET**), y consiste en una amplia entrevista con la finalidad de valorar tu estilo de vida, hábitos alimentarios, gustos, y estado de salud actual. Tiene una duración máxima de **50 minutos**.

Es interesante que dispongas de datos sobre tu composición corporal, y de algunas fotos (opcional); según tu perfil (deportista o población general) te indicaré cuáles. Estos datos sirven como punto de partida para el seguimiento de la evolución de la composición corporal, y, junto a tu feedback, realizar los ajustes oportunos en la planificación.

Previamente, envío un documento con las indicaciones al respecto de cómo tomar el peso y realizar las fotografías.

PASO
4

Te envío el Plan Nutricional

Tras la consulta, me pongo a trabajar en tu caso y **en 7 a 10 días laborales te envío al correo la Planificación**; acordamos la fecha de comienzo, con 2 días como máximo de

PASO
5

Realizamos un seguimiento

Dos semanas tras la entrega de la pauta, realizamos un seguimiento en el que me cuentas cómo están siendo tus sensaciones con la dieta, dificultades y demás feedback que puedas proporcionarme.

4



Nutrición, Salud y Rendimiento
@jacobomorales.tsd

Asesoría Nutricional ONLINE

Modalidades y tarifas

Listado de bonos con Menú Quincenal 14 días



Elige la modalidad que mejor se adapte a tu objetivo y contexto personal.

4 semanas	Bono 8 semanas	Bono 12 semanas
80€	160€ 136€	240€ 192€
<ul style="list-style-type: none">✓ 1 Consulta online✓ Valoración inicial✓ Diseño de estrategia y objetivos✓ Plan nutricional personalizado✓ 1 Menú quincenal✓ 2 Recursos de utilidad✓ 1 Seguimiento✓ Resolución de dudas✓ Contacto vía email y app TIMP	<ul style="list-style-type: none">✓ 2 Consultas online (1 Revisión)✓ Valoración inicial✓ Diseño de estrategia y objetivos✓ Plan nutricional personalizado✓ 2 Menús quincenales✓ 4 Recursos de utilidad✓ 2 Seguimientos✓ Resolución de dudas✓ Contacto vía email y app TIMP	<ul style="list-style-type: none">✓ 3 Consultas online (2 Revisiones)✓ Valoración inicial✓ Diseño de estrategia y objetivos✓ Plan nutricional personalizado✓ 3 Menús quincenales✓ 6 Recursos de utilidad✓ 3 Seguimientos✓ Resolución de dudas✓ Contacto vía email y app TIMP
Contratar <input type="checkbox"/>	Contratar <input type="checkbox"/>	Contratar <input type="checkbox"/>
	Ahorra un 15%	Ahorra un 20%

Consultas

Las consultas se realizan cada 4 semanas, para cambiar la pauta y valorar la evolución de la composición corporal. Sin embargo, la frecuencia de consulta se puede ajustar, en el caso de deportistas, a la duración de los mesociclos, y en el resto de pacientes, a su evolución.

Este intervalo entre consultas es el habitual, pero si es necesario podemos vernos cada menos tiempo si así lo deseas.

Condiciones de contratación



- Para poder iniciar el servicio es imprescindible **ANTES DE LA CONSULTA realizar el pago, y aceptar de manera expresa las condiciones de contratación y la política de privacidad.**
- Las **consultas** son **individuales**. En caso de ser **menor de edad** uno de sus padres/tutor legal deberá rellenar el consentimiento informado que le enviaré para poder iniciar la asesoría.
- En el caso de **patología y/o lesión** se valorará primero su caso, para determinar si se puede aceptar, o no, su solicitud de asesoramiento nutricional.
- Los **bonos** de 2 y 3 consultas son personales e intransferibles y tendrán una validez máxima de 2 y 3, meses respectivamente, a partir de la primera consulta.
- El contacto entre consultas para resolver las **dudas** y demás cuestiones a tratar se realizará **mediante email o la aplicación TIMP (chat interno y privado)**, en horario de **Lunes a Viernes de 08:30 a 20:30**. Se responderá en un plazo de entre **24 y 48 horas**. Sábados, domingos y festivos no estará disponible. Las consultas recibidas estos días se contabilizarán como recibidas el siguiente día laboral.
- Se debe acudir con **puntualidad** a las consultas. En caso de retraso por parte del cliente, la consulta no se alargará más de lo establecido por respeto al siguiente cliente.
- Las consultas se planifican cada 4 semanas, tras el día acordado del inicio del Plan. En cada consulta, se planificarán la cita de la siguiente.
- Dispones de 48h para enviar los datos de seguimiento. Una vez pasado ese tiempo no se hace el seguimiento, quedando perdido y pasando al siguiente, si corresponde.
- El **periodo de contratación**, darán comienzo el día acordado para iniciar el Plan Nutricional.
- **Política de cambio de cita:** Se podrá realizar un cambio de fecha siempre y cuando se avise con un mínimo de 48 horas de antelación.
- **Política de devolución:** se podrá solicitar la devolución del dinero hasta las 24 h posteriores a realizar el pago del servicio. Una vez pasado ese tiempo **NO** se podrá pedir una devolución. En ningún caso se procederá a la devolución del importe de la consulta en caso de no asistir o no avisar en plazo.
- **Política de pago:** la modalidad de consulta escogida se paga al antes de concertar la primera consulta. Los pagos se realizan por transferencia bancaria o la modalidad online disponible en ese momento.
- Las consultas **no podrán cancelarse una vez tramitada la reserva.**

