



*¿Deseas mejorar tu salud mediante  
una alimentación sana y equilibrada?*



***HORARIO MAÑANA Y TARDE  
(DE LUNES A VIERNES)***

***INFORMACIÓN:  
PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES.  
Avda. Jardín de Las Delicias s/n***

***CITA PREVIA POR TELF:  
955 79 05 41/ 676 49 26 60***



- Variedad de alimentos, pero no en gran cantidad.
- Es recomendable comer despacio y masticar bien.
- Un peso estable es signo de equilibrio nutritivo.
- Limitar el consumo de azúcares.
- El agua es la bebida fisiológica por excelencia.



**Servicio de Dietista**

***¡¡¡Gratis!!!***



Quando una persona va a la consulta se le hace un estudio antropométrico, se le pesa en una báscula de bioimpedancia para saber la composición corporal que tiene en el organismo: masa grasa, masa libre de grasa (masa muscular, masa ósea, masa proteica, agua corporal).



## SERVICIOS DEL DIETISTA

- Dietas para bajar de peso (adelgazar)
- Otras dietas de control de peso
- Pautas para todas las patologías
- Dietas para embarazo y lactancia
- Alimentación infantil
- Alimentación cultural equilibrada
- Trastornos alimenticios
- Alimentación deportiva
- Educación nutricional

## Con respecto a dietas para bajar de peso...

### ¡APRENDE A COMER SANO!

Sin dietas milagro ni cápsulas mágicas, tan sólo con los alimentos, comiendo de todo.

Además de una **anamnesis médica**, se ve la evolución que ha tenido de peso a lo largo de los años, su estilo de vida, ejercicio físico que practica... Lo siguiente es elaborar una **historia nutricional**: hábitos alimenticios en desayunos, almuerzos... y costumbres, frecuencias y preferencias a la hora de consumir todos los grupos de alimentos.

### SEGUIMIENTO...

Teniendo en cuenta todos estos factores se elabora la **dieta personalizada** e iremos haciendo un **seguimiento** hasta que consigamos nuestro objetivo.



¿QUIERES APRENDER A COMER?

EMPIEZA HOY