

Programa cálculos renales, oxalatos:

Los cálculos renales, ácido oxálico se encuentran fundamentalmente en los alimentos de origen vegetal. El programa va dirigido a reconocer las fuentes alimentarias que aportan elementos que puedan favorecer la generación de oxalatos y sus efectos secundarios

El hecho de ser una dieta en la que se controlaran algunos alimentos, no olvidaremos que 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 correctos hábitos alimentarios adecuados a la enfermedad
- Promover el consumo de todos los grupos de alimentos en la ingestas
- Aprender a planificar de forma saludable los alimentos
- Controlar la forma de preparación de 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 controlar los elementos que me producen los cálculos?

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