

Programa adquirir hábitos alimentarios:

Comer sano es básicamente combinar los alimentos de forma apropiada para aportar las proteínas necesarias y las grasas de una manera correcta y adecuada a las necesidades de cada persona. Recordando siempre: “que no hay alimentos buenos ni malos, sino propiedades de los alimentos”

Objetivos:

- Evaluar el estado nutricional actual de los clientes mediante la medición de su índice de masa corporal, circunferencia de la cintura, porcentaje de grasa corporal, etc.
- Identificar las necesidades nutricionales individuales de cada cliente, teniendo en cuenta factores como la edad, el sexo, la actividad física y los objetivos de salud.
- Establecer objetivos claros y alcanzables con los clientes, basados en los datos recolectados, con el fin de mejorar su estado de salud general.

Programa:

Educación nutricional: Proporcionar a los clientes información completa sobre los grupos alimenticios, la nutrición adecuada y los beneficios de una alimentación saludable.

Planificación de comidas: Ayudar a los clientes a planificar sus comidas diarias, proporcionándoles un plan de alimentación adecuado a sus necesidades nutricionales individuales y objetivos de salud.

Seguimiento: Realizar seguimientos regulares con los clientes para evaluar su progreso, realizar ajustes necesarios en su plan de alimentación y proporcionar apoyo emocional para mantener la motivación.

Comer en intervalos regulares: Es importante establecer una rutina alimentaria y evitar saltar comidas, lo que puede aumentar la ansiedad y hacer que se tome decisiones poco saludables en cuanto a la alimentación.

Aprender a leer etiquetas de los alimentos: Enseñar a los clientes cómo leer y comprender las etiquetas de los alimentos les ayudará a tomar decisiones más informadas y saludables.

Comer variedad de alimentos: Es importante fomentar la ingesta de alimentos de diferentes grupos alimentarios para asegurar que se obtengan los nutrientes necesarios para una buena salud.

Mantener una hidratación adecuada: Beber suficiente agua y evitar bebidas azucaradas o con alcohol es clave para mantener un equilibrio saludable en la dieta.

En resumen, para crear hábitos alimentarios saludables, es importante evaluar las necesidades individuales de cada cliente, establecer objetivos claros y realistas, y proporcionar apoyo continuo y seguimiento. Se debe fomentar una dieta equilibrada, incluyendo una variedad de alimentos, y promover una hidratación adecuada.