

# CONSULTA ONLINE Y PRESENCIAL

*Costos y Paquetes*

L.N Fernanda Hurtado  
Educatora en Diabetes  
Especialista en Nutrición Fitness  
Coaching Nutricional



En Nutrición por tu Salud buscamos lograr que encuentres el balance perfecto entre tus objetivos de salud y el disfrutar de un estilo de vida saludable. Pensamos que tener una calidad de vida esta al alcance de todos. Con la información adecuada y la asesoría que vas a adquirir a lo largo del Programa podrás llevar tus resultados a largo plazo.

La salud es integral, es por eso que nos encargamos de compartirte diariamente por medio de nuestras redes sociales contenido de valor enfocados en diferentes áreas de la vida pensado en que alcances el bienestar personal, la salud y el peso que haz estado buscando.



# MISIÓN Y VISIÓN

*de Nutrición por tu Salud*

## MISIÓN

Lograr una **educación nutricional** para nuestros pacientes, para que ganen un estilo de vida saludable, creando un **cambio de hábitos y sumando acciones positivas**.

Todo esto se obtendrá de forma natural, únicamente con **alimentación, ejercicio, sueño adecuado y algunos hábitos que vas a ir aprendiendo**.

Nos fundamentamos en formar una educación que llevarás a la práctica en cada consulta.

## VISIÓN

Ser referentes del área de la salud, enseñando a miles de personas **a ser más saludables**.

Logrando un cambio en la vida del paciente. Ser un parteaguas para iniciar una vida mucho más saludable y evitar los graves problemas de salud que nos afectan en la actualidad.



## ¿QUÉ INCLUYE *la consulta?*

- Historia Clínica completa.
- Check up Médico - Nutricional.
- Estudio de Composición corporal con bascula **InBody**.

### **INBODY:**

La bascula InBody funciona con la mejor tecnología para obtener tu Bioimpedancia eléctrica (La resistencia que presenta tu cuerpo al paso de la electricidad), con esta medida se podrán hacer los cálculos necesarios para obtener tu composición corporal de manera precisa.



- Medidas antropométricas.
- Toma de pliegues cutáneos.
- Evaluación de Somatotipo o tipo de cuerpo.
- Evaluación Nutrición y estilo de vida.
- Plan de Alimentación 100 % personalizado.
- Catálogo de compras saludables.
- Ideas de Recetas saludables.
- Lista de compras para el súper.
- Recomendaciones para mejorar tu estilo de vida.
- Apoyo vía e-mail, redes sociales, teléfono, para que te sientas acompañado en todo momento.
- App donde tendrás el control de tus citas, metas, tu plan de alimentación, herramientas útiles para mejor apego a tu plan y cambio de hábitos.

*La Plicometria o toma de pliegues cutáneos es una de las mejores formas de obtener tu % de grasa corporal y masa muscular en deportistas y/o atletas de alto rendimiento.*



## ¿QUÉ VAS A LOGRAR CON *la consulta y* *con cambiar tu estilo de vida?*

- Mejorará de forma positiva tu relación con la comida y tu percepción de la nutrición.
- Alcanzar y mantener tu peso ideal. Pero sobre todo lograrás una composición corporal sana.
- Aprender a comer y llevar un estilo de vida saludable. Entender y reducir tus antojos.
- Aumentarás tus niveles de energía.
- Aprenderás y explorarás acerca de nuevos alimentos y cómo puedes fácilmente incorporarlos a tu alimentación.
- Recuperarás tu salud general.
- Mejorar tu condición física y mantenerte activo.
- Llevar una mejor relación mente-cuerpo y lograr un bienestar físico y mental.



## ¿CÓMO TRABAJAREMOS *juntos para que* *alcances tus objetivos de salud?*

- Historial clínica con enfoque médico nutricional: realizaremos tu **recordatorio de 24 horas** con búsqueda de hábitos, horarios, gustos de comida, problemas a resolver, etc.
- Te haremos una retroalimentación guiada hacia realizar un plan de trabajo de manera conjunta enfocada a realizar las modificaciones necesarias a tu estilo de vida que son necesarias para lograr las metas que te hayas puesto al llegar con nosotros.
- Se te realizará la toma de medidas antropométricas, análisis de composición corporal mediante bioimpedancia eléctrica con la báscula **InBody**, en caso de ser candidato se realizara plicometría.



## ¿CÓMO TRABAJAREMOS *juntos para que alcances tus objetivos de salud?*

- Se te explicaran tus resultados explicándote como saliste y mostrándote gráficamente donde deberías de estar para estar saludable, tu tipo de cuerpo o somatotipo, etc.
- Se te explicará el plan de trabajo y se fijaran las primeras metas a lograr con las que iremos trabajando poco a poco para llegar al objetivo.
- Se establecerá tu plan de alimentación personalizado y se te brindarán herramientas de apoyo que te serán de utilidad para hacer tus compras, aprender trucos para hacer la cocina sencilla y divertida, tip's importantes para construir tu cambio en las compras.



## ¿CÓMO TRABAJAREMOS *juntos para que* *alcances tus objetivos de salud?*

### En las consultas subsecuentes (cada 3 semanas aproximadamente):

- Valoramos con base a preguntas el progreso del plan de trabajo, comentaremos dudas del plan y se tomarán las medidas antropométricas junto con el estudio de composición corporal para revisar los resultados obtenidos. Repasaremos cómo te han caído las primeras recomendaciones y pasaremos a hacer los ajustes en las comidas. Comprendiendo en todo momento por qué y cómo ponerlo en práctica. Además te daré ideas para elaborar recetas muy fáciles y adaptadas a tus necesidades. Ajustaremos tus metas y si es necesario plantearemos otras o retomaremos las previas.

Recuerda que en cada consulta analizaremos los objetivos conseguidos hasta entonces, resolveremos dudas y avanzaremos, ajustaremos las propuestas de alimentación, aprenderemos nuevos aspectos relacionados con la alimentación y estilo de vida. Irás a casa con unas recomendaciones esenciales para empezar a cambiar las comidas, despensa y así poder empezar a hacer la transición hacia una alimentación saludable. Buscaremos que aprendas poco a poco a ser totalmente independiente en cuestión de tu alimentación, hábitos y mejorar tu estilo de vida, así lograrás para siempre mantener una relación saludable con tu alimentación. Más que darte solo un menú personalizado, te guiaremos en cada consulta para que puedas lograr hacer tu plan perfecto, aprendiendo a comer y así mantenerlo.



## DURACIÓN Y FRECUENCIA DE *las consultas*



### ¿Cada cuánto son las consultas?

Después de la primera consulta, las siguientes serán cada 3 semanas, esto seguirá así por un tiempo hasta que según los resultados y objetivos se podrán postergar un poco más en relación a la etapa en la que te encontremos.

### ¿Cuánto dura cada consulta?

La duración de la primera cita es **1 hora** aproximadamente y las subsecuentes **30-40 minutos**.



# COSTOS DE LAS consultas

- Consultas subsecuentes  
**\$650.00** M.N.
- Paquete de 3 consultas  
**\$1,800.00** M.N.  
(Cada una \$600.00 M.N)
- Paquete de 6 consultas  
**\$3,300.00** M.N.  
(Cada una \$550.00 M.N)
- Paquete pareja de 3 consultas  
**\$3,300.00** M.N.  
(Cada consulta por persona  
\$550.00 M.N)
- Familias de 4 o más personas  
**\$650.00** M.N. por persona

## NOTA:

Costo individual por consulta.  
El costo aplica en un mínimo 4 personas.  
Para hacer válida la promoción es  
necesario pagar un total de 2 consultas  
por persona como mínimo.  
(Aplica para paquete Familiar).

Consulta  
de 1era. vez

Costo:

**\$750.00** M.N.

\*No aplican promociones





18/09/2018

- ✓ Lo mejor: "La atención brindada es excelente. Los planes se adaptan a tus posibilidades y sobre todo a tus gustos, y te dan muy buenos tips para la preparación de tus alimentos y la realización de actividad física."

Motivo de la visita: Consulta nutricional



21/07/2018

- ✓ Lo mejor: "La nutrióloga Fer Hurtado es una excelente profesional de la salud, tiene una excelente organización, siempre está atenta a tus dudas, a tus metas, adecúa perfectamente el plan de alimentación a tus necesidades. Es garantía de excelentes resultados."

Motivo de la visita: Mejorar mi alimentación



20/07/2018

- ✓ Lo mejor: "Excelente equipo, pues te atienden la nutrióloga y el doctor. Los planes de alimentación se ajustan a mi estilo de vida, son muy ricos y siempre cuidando de mi salud. Siempre resuelven mis dudas y están al tanto de mi proceso. Estoy muy contenta con su servicio ¡Los recomiendo al 100%!"

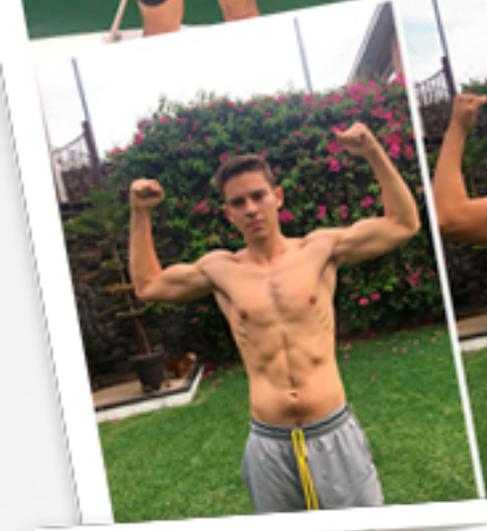
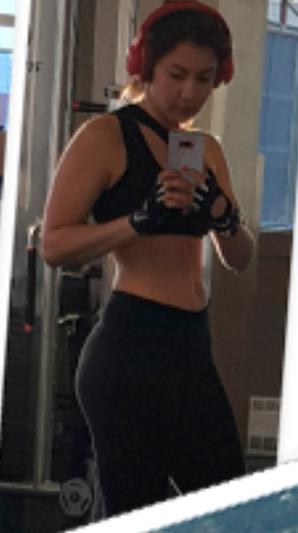
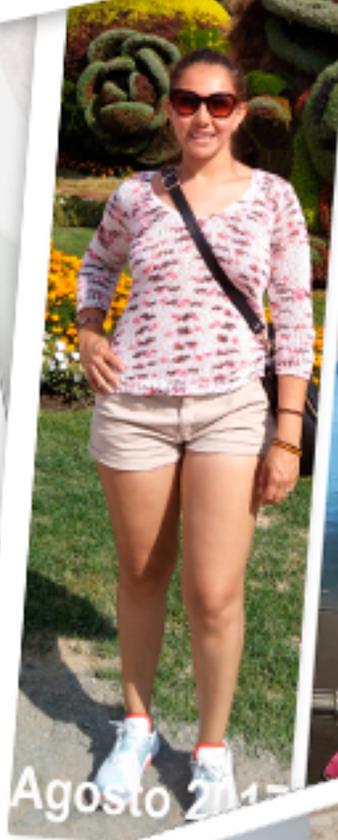
Motivo de la visita: Alimentación vegana y reducción de peso



19/06/2018

- ✓ Lo mejor: "Mi consulta fue online y de verdad estoy sorprendido con los resultados y la comodidad al disfrutar de alimentos muy ricos y aun así poder bajar de peso, además cada una de las dudas que tuve al terminar la consulta se me fue contestada por correo muy rápidamente, recomendado en un 100%"

Motivo de la visita: quería bajar de peso



## PREGUNTAS FRECUENTES

¿Tengo que traer algo especial a mi consulta?

Es importante llegar con toda la disposición y seriedad a la consulta. Darse el tiempo y espacio para poder así respetarla, sin necesidad de estar ansioso por terminar, tomando llamadas o algún distractor que interfiera en la consulta.

Además es esencial acudir con ropa cómoda, si es posible ropa deportiva, de preferencia ropa no muy entallada para no interferir en la toma de medidas. Sin joyería o de fácil retiro ya que es esencial para una correcta medición en la máquina InBody.

¿Tengo que hacer algún estudio especial antes de venir a mi consulta?

Si cuentas con algún estudio reciente o algún tipo de historial médico previo será de gran utilidad que acudas con ellos.

En caso de requerir actualizar tus estudios o solicitar nuevos se te indicara en tu 1er consulta.

Si tienes los estudios digitales, envíalos antes de tu consulta a: [fernanda@nutricionportusalud.com](mailto:fernanda@nutricionportusalud.com) / [ricardo@nutricionportusalud.com](mailto:ricardo@nutricionportusalud.com)

¿Me van a dar algún tipo de medicamento y/o suplemento?

Nuestro sistema de trabajo va enfocado a cambiar los hábitos de alimentación, lograr una educación en nutrición y buscar incrementar la actividad física para lograr un impacto positivo en el estilo de vida; por lo tanto NO usamos ningún medicamento o suplementos para pérdida de peso.

¿Qué tipo de dieta y/o alimentación es la que manejan?

En nuestro sistema buscamos que aprendas a comer; más que seguir una filosofía queremos que escuches a tu cuerpo y logres nutrarte con alimentos reales.

Manejamos diferentes planes de alimentación, ayudándote a elegir el más conveniente para ti; tomamos en cuenta tus necesidades, gustos, facilidades, intereses, filosofía o si tienes alguna alergia o intolerancia.

No todos las personas requieren una alimentación baja en carbohidratos, sin gluten, vegetariana, etc. Nosotros nos encargaremos de encontrar que alimentos son los mejores para tu cuerpo, ten la tranquilidad que tus gustos y preferencias serán tomadas en cuenta, te ayudaremos a mejorar y aprovechar lo que haz trabajado. No buscamos imponerte ninguna filosofía, sabemos que somos seres únicos y te daremos la asesoría que necesitas para respetar tu bioindividualidad.

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Cuánto me tardo en bajar de peso?

Es una respuesta muy difícil de contestar ya que depende de varios factores cómo: Situación inicial antes de comenzar el plan de alimentación. Esfuerzo, disciplina y tiempo que le dediques a aprender y a modificar tu estilo de vida.

Cambiar de hábitos es un aprendizaje, un curso que tomas y hasta que demuestras que dominas temas básicos pasas a medios y posterior a avanzados, no solo es llegar a un peso.

Lo ideal y saludable es bajar de medio kilo a 1 kilo por semana, podremos dar una respuesta general de 2 a 5 kg por mes y como menciono arriba es un gran "depende" de diferentes factores, pero dándote tu mayor esfuerzo, junto con nuestra asesoría, lograremos grandes cambios.

### ¿Quién puede asistir a mi consulta?

- Gente interesada en aprender a comer y a vivir de manera saludable.
- Personas en cualquier etapa de la vida que quieran ser más saludables.
- Personas con alteraciones metabólicas (Glucosa, colesterol, triglicéridos, ácido úrico, presión arterial, etc.).
- Mujeres que planean o se encuentran embarazadas y quieren una adecuada nutrición para ellas y su bebé.
- Personas que buscan obtener el mayor rendimiento al deporte que realizan y requieran asesoría en entrenamiento/nutrición deportiva.
- Personas que buscan mejorar su relación con los alimentos y olvidar los atracones y las culpas.
- Personas con fatiga crónica, colitis, gastritis, estreñimiento, diarrea y demás alteraciones físicas que no nos dejan llevar un día normal sin molestias.

### ¿La dieta es muy cara?

Tenemos que hacer un análisis integral para entender que comer mejor no es más caro necesariamente, es cierto que comerás algunas otras alimentos que antes no comías con tanta frecuencia y pueden elevar el costo al aumentar la calidad.

Pero también es cierto que economizarás en "comidas fuera de casa" de mala calidad por falta de orden, ahorraras tratamientos para colitis, gastritis en tratar múltiples problemas de salud. Y sin duda otra forma que impactará de manera positiva en tu economía es gracias a la disciplina que generarás al hacer tus compras y plan de alimentación. Además invertirás en calidad, salud, bienestar físico y mental; hay cosas que no son caras, solo es darles la importancia necesaria al sentir un bienestar pleno. Además haremos un plan adaptado a que obtengas resultados sin que salga fuera de tu presupuesto económico.

## PREGUNTAS FRECUENTES

¿Es muy difícil de llevar el plan de alimentación que me brindan?

Si sigues los consejos que te brindamos y le dedicas tiempo, energía, conciencia y haces las cosas con ganas de lograrlo es muy fácil porque las cosas buenas se perpetúan; pero sí en cambio no dejas atrás las cosas malas y buscas mantener anclas emocionales o malos hábitos que te impidan progresar, claro que será difícil.

¿No hay rebote con este plan de alimentación?

El efecto "rebote" se provoca porque se logra la pérdida de peso demasiado rápido con dietas extremas y no saludables; se pierde más masa muscular que grasa, por eso es que nosotros no ocupamos esas técnicas poco respetables. En cada consulta te explicaremos la forma adecuada de perder peso de forma saludable, aprenderás a comer para así no regresar a los hábitos negativos y que no recuperes el peso perdido.

¿Puedo hacer ejercicio con su plan de alimentación?, ¿Si no hago funciona igual?

Claro que si puedes, si estás haciendo actividad física la respuesta a tu ejercicio se verá doblemente beneficiada con alimentación altamente nutritiva y nutricionalmente balanceada.

Si por el otro lado no estás haciendo ninguna actividad física ten por seguro que aún así obtendrás cambios y beneficios increíbles en tu cuerpo, estilo de vida y energía, te estimularemos poco a poco a que comiences a realizar actividad física, es un hábito saludable y necesario. Al ser personas sedentarias y no realizar ejercicio será muy difícil lograr los mejores resultados, el beneficio viene al hacer la fusión y hacer todo de forma integral.

# Consulta ONLINE



## ¿Cómo funciona?

1. Después de realizar el pago debes enviarme el comprobante a:

**[fernanda@nutricionportusalud.com](mailto:fernanda@nutricionportusalud.com)** o en su defecto vía Facebook en un mensaje privado. Aquí te dejo el link de mi página de Facebook.  
<http://bit.ly/2ih6UyE>

2. En cuanto tenga tu comprobante de pago, me pondré en contacto contigo para coordinar día y hora de tu cita de acuerdo a la disponibilidad de la agenda y tus tiempos.

3. Enviaré indicaciones de como tomar tus medidas, formato de medidas, video, etc para tenerlo listo antes de tu cita.



### Depósito en el Banco:

Banco: Santander  
Cuenta: 56624853553



### Transferencia:

Clabe: 014540566248535534  
A nombre de: Luis Antonio Cervantes  
Santamaría

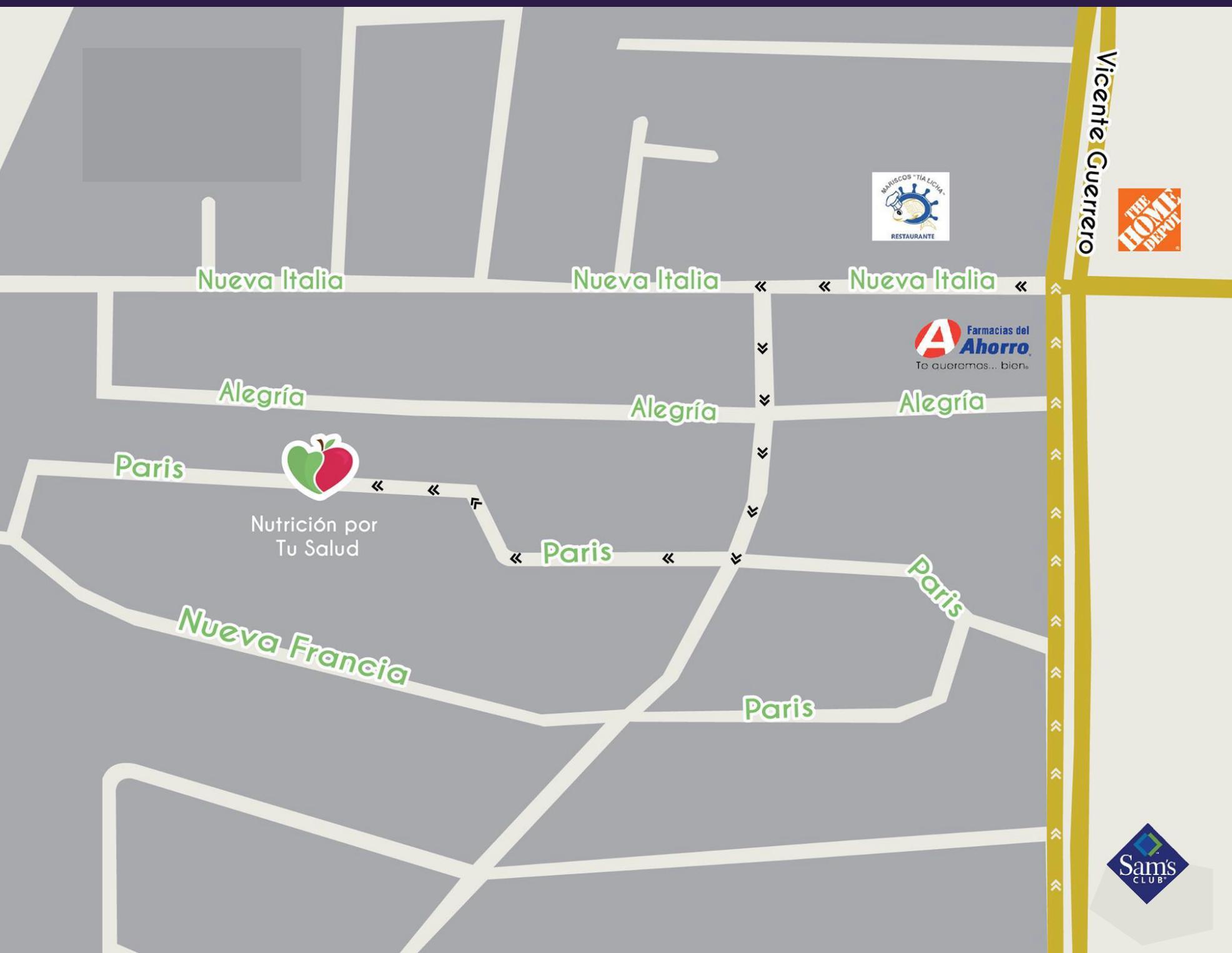


### Numero de tarjeta para deposito en oxxo:

5579 1000 6606 4997

**Pero, si aún te quedan dudas del ¿Cómo funciona una consulta Online? ; no dejes de ver este video donde te platico más acerca del sistema: <http://bit.ly/2j9L5BI>**

# ¿Cómo llegar al consultorio en Cuernavaca?



Paris #26B  
Col. Prados de Cuernavaca  
Cuernavaca, Morelos

Tel: 333 · 2092

Indicaciones: Casa color beige portón café con un pino tipo de navidad afuera y un letrero pequeño en el portón que dice "Nutrición por tu salud".



NUTRICIÓN  
por tu Salud

# ¿QUIÉNES SOMOS?

NUTRICION  
por tu Salud



# Fernanda HURTADO

Educadora en Diabetes, Especialista en Nutrición Fitness, Dueña y creadora de Healthy 's



María Fernanda Hurtado Arau es Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad Latinoamericana Campus Ciencias de la Salud, Educadora en Diabetes por la Facultad de Medicina de la Salle México, Especialista En nutrición Fitness por parte de la "International Sports Science Association", Nivel 1 Precision Nutrition, Actualmente cursando el Master class Nivel 2 como especialista en Coaching Nutricional por parte de Precision Nutrition, buscando dar un servicio de coaching completo en todas las áreas a mis pacientes. Directora/Fundadora del concepto "Nutrición por tu salud", creadora de la marca de productos saludables "Healthy 's".

La meta crear un concepto que logre cambiar la forma de ver la nutrición de una manera simple, sin trabalenguas, sin mitos, y que funcione para toda la familia, especialmente hablarles a las mujeres.

*Fernanda Hurtado*

# Ricardo HURTADO

Médico General  
Especialista en Obesidad



Soy Médico General titulado de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, desde mi formación estuve en contacto con temas relacionados con la Nutrición por mi carrera en la cual lleve como tal la materia de nutrición clínica en la cual nos metíamos sobre todo a la atención de las enfermedades metabólicas y procesos de desnutrición y malnutrición; además de esto en algunas cosas apoyaba a mi hermana Fernanda y ella a mí, empecé a apoyarla con pacientes mientras continuaba mis estudios lo que me sirvió para ganar más experiencia además de aprender más sobre estos temas.

Durante mi servicio social apoye a que mi Facultad donde estude se certificara como una escuela saludable y segura cambiando todo el servicio de la cafetería y dando talleres y pláticas a los alumnos, profesores y personal de la cafetería, esto lo logre gracias a tocar los puntos cruciales o como me gusta llamarlos los 4 pilares o hábitos básicos para un adecuado estado de salud, todo esto me ayudo a ganar experiencia y enfocar mucho mi gusto a la medicina preventiva y el cómo poder llegar a estimular las fibras adecuadas según sea el caso para lograr un cambio.

Después de titularme, seguí mi preparación especializándome en Obesidad por el Instituto de Ciencias de la Nutrición y Salud por la Universidad de Barcelona, España obteniendo un Certificado.

En este curso reforcé muchos temas que conocía y aprendí muchos otros como neurociencia nutricional, neuropsicología nutricional, endocrinología y neurobiología en la obesidad, nutrición deportiva, etc. Las nuevas y mejores formas de tratar este trastorno de la salud que cada vez se vuelve un problema más cotidiano.

Mis metas son el seguir creciendo como profesional y lograr especializarme en Ginecología y Obstetricia así como seguir aprendiendo más sobre nutrición y poder apoyar a todos mis pacientes.

*Ricardo Hurtado*



# HAZLO AHORA

a veces “más tarde”

se convierte en

*nunca*

¡HAZ TÚ CITA!

L.N. Fernanda Hurtado

**Educadora en Diabetes  
Especialista en Nutrición fitness  
Coaching Nutricional**

Consultorio: 3 33 20 92  
Email: fernanda@nutricionportusalud.com  
www.nutricionportusalud.com

Síguenos como: / nutricionportusalud

